

再認識

# 郷土料理を減塩でよりおいしく

## うま味調味料 活用教室

北海道編



杉村留美子先生  
北海道文教大学  
人間科学部健康栄養学科  
准教授

各地に伝わる、地元ならではの食材を使った郷土料理。そのよさを生かしながら、日本人の健康の課題である「減塩」も忘れずに味わいたいですね。減塩の際にうま味調味料を活用すると、料理の味が深まり、郷土料理のおいしさを再認識できます。その効果を、北海道の味、三平汁とサケのちゃんちゃん焼きで実体験する教室が、北海道文教大学において開かれました。



恵庭市(札幌市の南)にある  
北海道文教大学

### 「和食」のおいしさの要は「うま味」

この教室は、雪の舞う北海道文教大学にて、杉村留美子先生と学生の協力で開かれました。

最初は、日本うま味調味料協会・門田浩子さんの講義から。2013年末にユネスコ無形文化遺産に登録された和食、そのおいしさの決め手はだしのうま味にあります。門田さんは、代表的なうま味成分であるグルタミン酸は、食品ではこんぶや野菜などに多く含まれ、肉や魚、かつお節に多いイノシン酸と組み合わせると、相乗効果でよりうま味が強まり、料理の味がよりおいしくなることを説明しました。

また、グルタミン酸を主成分とするうま味調味料には、食材の持ち味を引き立てて料理の味を深める効果があり、減塩してもおいしく味わえるという話も紹介されました。だしを使ったうま味の相乗効果の体験も行なわれ、学生たちは、舌で確かめながら話に聞き入っていました。

### 減塩＋うま味調味料の効果

#### 郷土料理で探る

次に、郷土料理をうま味調味料の効果でいかにおいしく減塩できるかを探

る、味覚評価が行われました。料理は三平汁とサケのちゃんちゃん焼きで、「A」一般的な調味・B減塩・C減塩＋うま味調味料の3通り(左下と次ページ上のカコミ参照)に調理。うま味調味料は仕上げの調味だけでなく、サケの下味にも用いるのがポイントです。調理は学生11人が3班に分かれて行い、ABCを同条件で同時に調理し、作りたてを評価しました。

### うま味調味料で引き立つサケと野菜のおいしさ

その評価結果が次ページのグラフです。杉村先生は、うま味調味料の添加効果について次のようにコメントしています。

〔総合評価〕三平汁、サケのちゃんちゃん焼きともに「C減塩＋うま味調味料」が最も高い評価を得た。その理由を分析すると、うま味調味料によって素材のおいしさが引き出され、まるやかで深みのある味わいに加わり、その結果、塩分を減らしても味を向上させることができたことと推察される。素材のおいしさを引き出す効果については次の通り。

〔サケへの効果〕うま味調味料をサケの下味に使うことにより、サケに含まれるうま味成分との相乗効果でうま味がさらに強まった。また、食感のパス

#### ＜味覚評価用の3通りの調味＞

A：一般的な調味

B：減塩\*1

C：減塩\*1＋うま味調味料\*2

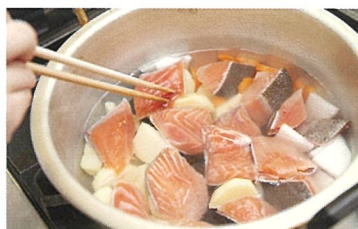
\*1：調味塩分を三平汁はAの3割減塩。ちゃんちゃん焼きは2割減塩(味のバランス上、みそだれの砂糖も1割減)。

\*2：サケの下味としてサケの重さの0.1～0.2%(サケ1切れに対して1～2ふり)、仕上げの調味として調味塩分の4～5%使用。

#### うま味調味料の使い方 ここがポイント！



うま味調味料はサケに下味としてふり、全体の調味にも加える。



こんぶだしとかつおだしの相乗効果を舌で確認。



味覚評価用に盛り分けた三平汁。作りたてを評価する。



杉村先生の指示に合わせて一斉に調理。



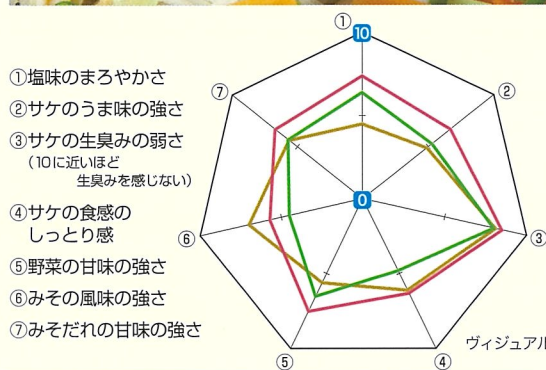
日本うま味調味料協会の門田浩子さん

## サケのちゃんちゃん焼き

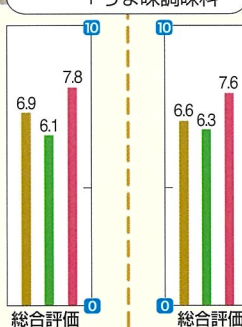
生サケに塩をふって焼き、キャベツなどの野菜の上にのせ、みそだれをかけて蒸し焼きにし、バターをのせる。B・Cはサケの下味の塩とみそを減らし、味のバランス上、みそだれの砂糖も1割減。Cはサケの下味、みそだれの両方にうま味調味料を加える。



1食分の塩分 A: 2.1g B: 1.7g C: 1.7g



— A: 一般的な調味  
— B: 減塩\*1  
— C: 減塩\*1  
+ うま味調味料\*2



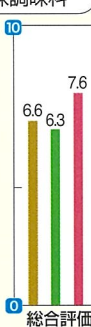
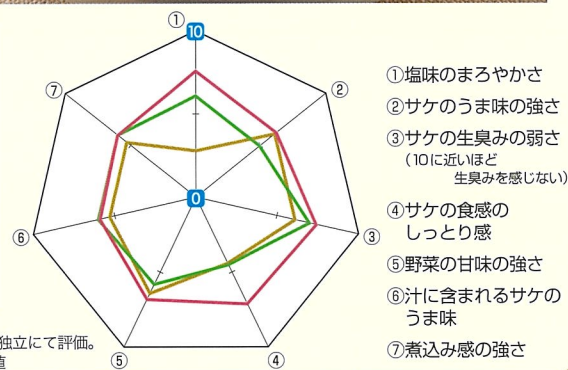
ヴィジュアルアナログスケール法によりA・B・Cを独立にて評価。  
最大値・最小値を除いた9人の平均値

## 三平汁

生サケと大根、にんじん、じゃが芋を、こんぶをつけた水でやわらかく煮、ねぎを加えて塩で調味。B・Cは調味の塩を減らし、Cはサケにうま味調味料を下味としてふり、調味の際にも加える。(三平汁は本来は塩サケを用いるが、ここでは生サケを用いた。)



1食分の塩分 A: 2.1g B: 1.6g C: 1.6g



\*料理のくわしい作り方は、日本うま味調味料協会ウェブサイト <http://www.umamikyo.gr.jp/> をご覧ください。

つきも抑えられ、味わいの向上をもたらしたと考えられる。生臭みを抑える効果もうかがえる。

《野菜への効果》野菜の風味、甘味が増し、持ち味が引き立つことが認められた。

《みそへの効果(ちゃんちゃん焼き)》みその量を少なくしても、うま味調味料がその風味を引き立て、また、みそだれの甘味が増すことが確認された。

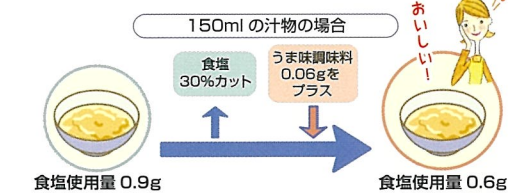
これからの食と健康を担う世代へ

最後に杉村先生は、「うま味調味料を下味にも使うことで、食材のうま味を引き出せることなどが実感できました。郷土料理に限らず日常の食事における減塩手法の一つとして、使い方を探ってみては」と、将来、人々の健康を支えていく学生たちに語りかけました。

学生たちは、「父が濃い味好きなので減塩の工夫をした」「高血圧食にみそ汁を添えられたら」等々、各人の課題解決のヒントを得たようです。

### うま味調味料の使用目安

- ★塩分を30%減らし、減塩後の塩分の約10%のうま味調味料を加えると、減塩前とおしは変わりません。
- ★うま味調味料の使用量は、料理の塩分に対して5～10%が目安です。



\*うま味調味料のナトリウム量は約12%。食塩(約39%)と比べてずっと低く、使用量も少ないので、摂取するナトリウムはごくわずかです。(※: すべて重量)

### うま味調味料ってなに？

- ＊うま味調味料は、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などのうま味成分を水に溶けやすく、使いやすい調味料です。
- ＊うま味調味料の原料はサトウキビの糖蜜や、イモ、トウモロコシなどのでんぷん。しょうゆやみそと同様に発酵で作られる調味料です。
- ＊うま味調味料が生まれたのは今から約100年前です。

7月25日は「うま味調味料の日」だよ。

うま味調味料

うま味調味料のおいしい情報満載！見てね！  
[www.umamikyo.gr.jp/](http://www.umamikyo.gr.jp/) 日本うま味調味料協会

### 学生の感想

- ♥「ちゃんちゃん焼きは人が集まる時に作るけど、三平汁はめったに食べない」という学生たち。「でも食べたらいしかった！」。郷土料理では石狩なべ、身欠きにしんを使った糠にしんなどを作る家庭もあるそうです。
- ♥味覚評価では、健康栄養学科の学生だけあって「一般的な調味は塩味が濃い」との意見が多数。また、「うま味調味料を加えると味が丸くまとまる感じ」「まろやかになる」という感想が多く聞かれました。



3通りの料理をじっくり味わって、評価用紙に記入。



杉村先生(前列右から3人目)と学生

撮影/花田真知子