

実施していただくこと・レシピ検討時のルール・味覚評価の留意点

第10回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」2025 にエントリーされた皆様へ

日本うま味調味料協会

この度は、「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト」にエントリーいただき、誠にありがとうございます。

下記内容をご確認の上、お進めくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

〈1. これから実施していただくこと〉

【Step1】うま味調味料について学ぼう！

同封の冊子・リーフレットを読んで、うま味調味料についての理解を深めます。

＊冊子「なるほど！うま味調味料」の全てのページをよくお読みください。

＊リーフレット「郷土料理を減塩でよりおいしく」は参考資料としてお読みください。

※ まず、日本うま味調味料協会 HP より応募用紙をダウンロードしてください。ダウンロードはこちらからどうぞ。

※ 各種応募用紙 Excel の「必ずお読みください」シートや「手順・記入例」シートに従って、検討を進めてください。

【Step2】〈応募用紙①〉あなたのおススメの郷土料理の魅力についてまとめよう！（伝えたい郷土料理を1品選びます）

＊お住まいの地域以外の郷土料理でのご応募も可とします。

【Step3】うま味調味料を使って、おいしい減塩にチャレンジしよう！

（1）〈応募用紙②〉伝えたい郷土料理の味の特徴を踏まえて、【Step4】で行う味覚評価の項目を設定します。

（2）〈応募用紙③-1〉伝統的なレシピをもとに、「うま味調味料」を使ったおいしい減塩レシピを検討します。

＊裏面の「減塩レシピ検討時のルール」を必ずご確認ください。

（3）〈応募用紙③-2〉考案したおいしい減塩レシピを、うま味調味料活用のポイントなどと共に紹介します。

【Step4】味覚評価をしてみよう！まとめてみよう！

（1）〈応募用紙④〉応募用紙②で決定した評価項目を転記して評価シートを作成し、3人以上を対象に

味覚評価を行います。＊裏面の「味覚評価に関する留意点」を必ずご確認ください。

（2）〈応募用紙⑤-1～3〉集計表にメンバー全員の評価点を入力します（集計・グラフ作成は自動で行われます）。

（3）〈応募用紙⑤-4〉味覚評価結果についての「考察」と、「郷土料理伝承とうま味調味料の可能性」について記述します。

【Step5】HPに掲載の「提出フォーム」から応募用紙を提出しよう！（※ 出来上がりの料理写真もお忘れなく！）

締切り：2025年10月17日（金）23:59 必着

提出物：◆応募用紙①、②、③、⑤ <Excel ファイルで提出>

◆メンバー全員の記入済み評価シート（応募用紙④に評価を記入したもの）<PDF 又は jpg 等の画像データで提出>

◆【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】で作った郷土料理の出来上がり写真<jpg 等の高画像データで提出>

提出方法：HP の提出フォームよりお送りください。

応募用紙提出フォームはこちら

<https://www.umamikyo.gr.jp/contest/form>

〈2. 審査・表彰について〉

（1）審査のポイント

伝承性	食文化も含めた郷土料理としての伝承性。
次世代へのフィット感	次世代に伝えることを意識して検討したものであること。
うま味調味料の活用度	おいしく減塩するためのうま味調味料の活用度。
その他	指定された手順に沿って検討したかどうか。

（2）審査結果の発表・表彰・賞金と参加賞のお渡し方法

◆審査結果発表	2025年11月24日（月・和食の日）日本うま味調味料協会HPにて発表。
◆表彰式	2025年12月13日（土） 詳細については、受賞者に後日ご連絡いたします。
◆賞金・参加賞	後日、ご指定の口座へ振込、参加賞はご指定の住所へ送付。

＜3. 取組の注意点＞

● ＜使用できるうま味調味料＞

- ・「味の素」「ハイミー」「いの一番」等のうま味調味料をご購入の上ご使用ください（業務用のうま味調味料も入手できれば使用可）。
- ・白だし、つゆの素、だしの素（「ほんだし」等）等の配合型調味料の使用は不可とします（伝統的な郷土料理に必要な場合を除く）。

※うま味調味料商品情報はこちらからご覧いただけます。

うま味調味料商品情報はこちら

<https://www.umamikyo.gr.jp/spice/>

● ＜本コンテストで対象とする郷土料理＞

食する機会が文化として慣習化されており、地域で世代を超えて伝承されてきている伝統的な郷土の料理。

● ＜【Step3】 [郷土料理減塩レシピ検討時のルール] — 作成するレシピ —＞

検討の手順及び、作成いただくレシピ（計3点）は下記の通りです。

うま味調味料を活かしてよりおいしく減塩することと、次世代の方でも作りやすい調理の工夫という観点で、
検討をお進めください。

手順①：【伝統レシピ】：伝統的な郷土料理のレシピと作り方を調べ、〈応募用紙③-1, ③-2〉に記入します。

手順②：【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】：

〈応募用紙③-1〉を用いて、うま味調味料を活用したおいしい減塩レシピを検討し、提案レシピを決定します。

※なお、レシピと作り方に、おいしく減塩するため、若い世代に伝承しやすくするためのアレンジを加えることを可とします
（アレンジに関する詳細は下記）。決定したレシピを〈応募用紙③-2〉に記入します。

手順③：【減塩レシピ（うま味調味料不使用）】：

手順②で決定した提案レシピ【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】から、うま味調味料だけを抜いたレシピを
〈応募用紙③-1, ③-2〉に記入します。

※うま味調味料の効果を評価するため、【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】と【減塩レシピ（うま味調味料不使用）】の
両方のレシピ及び作り方は、必ず、「うま味調味料使用の有無以外、全て同じ」にしてください。

● ＜【Step3】 [郷土料理減塩レシピ検討時のルール] — 減塩レシピに加えてよいアレンジ —＞

上記手順②で可とするレシピと作り方のアレンジは下記の通りです。

メインの食材や、メインの調味を大きく変えず、本来の郷土料理の特徴を損なわない範囲のアレンジを可とします。

- 可の例） ・彩りとして新たな野菜を加える、郷土の食材を加えるなど ○
・ごま油を加える等、新たな調味料をアクセントとして加える ○
・下ごしらえや、下調理（茹で、軽い炒め）の工程を加えるなど、調理方法の一部を変更 ○
・《メイン食材が「塩漬けの鮭」の例》（現代では入手しにくく塩分が高い）塩漬けの鮭 ⇒ 鮭（生）に変更 ○
- 不可の例） ・《メイン食材が「鮭」の例》 鮭 ⇒ 豚肉に変更 鮭 ⇒ 野菜に変更 ×
・《メイン調味が味噌の例》 味噌 ⇒ 全量醤油や塩に変更 ×（一部変更は可）
・《メイン調理が煮込みの例》 煮込み調理 ⇒ 揚げ調理に変更 ×

● ＜【Step4】 [味覚評価に関する留意点] — 味覚評価方法 —＞

先入観なく客観的に評価する為、評価サンプルの内容が分からないように、記号 P・Q・R を用いて味覚評価を行います。

● ＜【Step4】 [味覚評価に関する留意点] — 味覚評価サンプルの準備 —＞

- ・調理後に取り分ける際、評価サンプルの内容が分からないよう、具材の種類など各サンプルの見た目を揃えるように留意します。
- ※【Step3】で【減塩レシピ（うま味調味料不使用）】と【減塩レシピ＜うま味調味料活用＞】に彩りとして野菜を加えた場合は、味覚評価時の盛り付けでは取り除くなど、できるだけ評価サンプルの内容が分からないように工夫します。
- ・各評価サンプルの喫食時の温度をなるべく揃えます。