

第4回「うま味調味料活用 郷土料理コンテスト」2019 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、「うま味調味料を活用 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。

本コンテストは、全国の栄養と料理に関心のある方々に、郷土料理はうま味調味料の活用でおいしく減塩できることを体得いただき、郷土料理の健康を意識した次世代への伝承に寄与することを目的としております。

これから実施していただくことと、審査及び表彰式の予定等について、下記及び次ページをご確認の上、進めてくださいます様、よろしくお願い申し上げます。

記

<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」は全てのページについてよくお読みください。

*冊子「うま味の秘密」は詳細情報集として、P.14、28～30、34～39を中心にお読みください。

*チラシ「郷土料理を減塩でよりおいしく」は、コンテストに取り組む際にご参考までにご覧ください。

※以下【Step2～4】については、日本うま味調味料協会 HP (https://www.umamikyo.gr.jp/contest_2019.html) より各種応募用紙をダウンロードし、検討手順・応募用紙記入例に従って、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1品選びます）

【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】で行う官能評価の項目の設定をします。

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

*減塩レシピ検討の際のルールを次ページに記載しました。

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】実際に調理して、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で設定した評価項目を転記して評価シートを作成し、10人以上を対象に味覚評価を行います。*官能評価に関する留意点について次ページに記載しました。

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

③ 〈応募用紙⑥〉官能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】メールでレポートを提出しよう！

締切り：2019年10月11日（金）23:59 必着

提出物：◆応募用紙①、②、③-1～2、⑤、⑥ <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 ファイルで提出>

◆【〈うま味調味料活用〉減塩レシピ】で作った郷土料理の出来上がり写真<jpegなどの画像データで提出>

提出方法：Eメールでお送りください（Eメールでの送付が難しい場合は、印刷して郵送いただいても結構です）。

<審査・表彰式の予定>

◆審査結果発表	2019年11月24日（日・和食の日） 日本うま味調味料協会HPにて発表。
◆表彰式	2019年12月14日（土） 味の素グループうま味体験館（川崎）に於いて実施。 14:00～15:30「ほんだし」工場見学、15:30～16:15表彰式、16:15～17:00お祝い会 ※優勝・準優勝チーム代表者各3名様まで、特別賞チーム代表者1名様をご招待します。
◆賞金・参加賞	2019年12月26日（水）までに、ご指定の口座へ振込、参加賞は宅配便にて送付。

レポート提出・問合せ先：日本うま味調味料協会 e-mail：cntst_affairs@umamikyo-jp.com (tel：03-3551-8368)

（※ 減塩レシピ検討ルール及び、官能評価に関する留意点などについては、次ページをお読みください。）

< 審査基準 >

伝承性	食文化も含めた郷土料理としての伝承性。
新世代へのフィット感	新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	おいしく減塩する為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。

< 郷土料理減塩レシピ検討時のルール・味覚評価に関する留意点 >

- 日本うま味調味料協会 HP より、各種応募用紙をダウンロードし、応募用紙記入例や検討手順に沿って進めます (<Step1~4>)。
コンテスト詳細はコチラから⇒ https://www.umamikyo.gr.jp/contest_2019.html

● <使用するうま味調味料について>

- ・「味の素」「ハイミー」「いの一番」「フレーブ」のいずれかをご購入の上ご使用ください。
- ・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不可欠なものは除きます）。

● <本コンテストで対象とする郷土料理について>

伝統的な郷土料理を対象とし、B級グルメや町興しメニューは対象といたしません。

● <Step3 で作成・検討するレシピについて>

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。

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【くま味調味料活用 減塩レシピ】：

〈**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）。

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【くま味調味料活用 減塩レシピ】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、【くま味調味料活用 減塩レシピ】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、うま味調味料の使用の有無以外全て同じにしてください。

● <Step3 で減塩レシピに加えてよいアレンジについて>

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 の味覚評価方法について>

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 の官能評価サンプルの準備について>

・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てください。

※Step3 で【減塩レシピ（うま味調味料不使用）】と【くま味調味料活用 減塩レシピ】に彩りとして野菜を加えた場合は、官能評価時の盛り付けでは取り除くなど、評価サンプルの内容が分からないように工夫をしてください。

・各評価サンプルの喫食時の温度をなるべく揃えてください。

以上