

第7回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2022」

2022年受賞作品を発表！

優勝は、長野県の郷土料理【おやき】

うま味調味料の活用でよりおいしく49%の減塩を実現

日本うま味調味料協会（所在地：東京都中央区／会員企業：味の素株式会社、三菱商事ライフサイエンス株式会社、ヤマサ醤油株式会社、株式会社新進）は、今年で7回目となる「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2022」の受賞作品を発表しました。

今年は、栄養学・調理学を学ぶ学生（大学生から中学生まで）や、管理栄養士、栄養士、調理師、ご家族などの多岐にわたるチームから合計113件ものエントリーがありました。厳正な審査のもと、長野県のラリレファーム・家族チームの「おやき」が優勝作品として選ばれました。また、準優勝には、だがやがやがや・名古屋市立大学 薬学部薬学科5年チームの「鶏ちゃん」が選ばれました。どの受賞作品もその地域に愛される郷土料理を、新しい発想で上手にうま味を活かして減塩することで、次世代に向けて健康的に継承されるレシピとなっています。なお、受賞作品の平均減塩率は52%でした。

第7回「うま味調味料協会 郷土料理コンテスト2022」受賞作品一覧

【優勝】	長野県	「おやき」	ラリレファーム（家族）
【準優勝】	岐阜県	「けいちゃん」	だがやがやがや (名古屋市立大学 薬学部薬学科5年)
【時短アイデア賞】	宮城県	「へそ大根のにしめ」	だっちゃーず (宮城県農業大学校 アグリビジネス学部2年)
【郷土料理アレンジ賞】	大阪府	「なまぶしの押しすし」	スローフード・ラボ+（京都栄養医療専門学校）
【減塩サクセス賞】	京都府	「鯖寿司」	チーム農製's キッチン (京都大学 大学院 農学研究科 食品生物科学専攻)
【郷土愛賞】	秋田県	「だまご鍋」	秋田栄養短期大学 田中ゼミナール

本コンテストは、素材の味を引き立てる働きのあるうま味調味料の活用により、「おいしく減塩」された郷土料理レシピを募集し、毎年、受賞作品を全国へ発信しながら、郷土料理の食文化や味わい等を、健康的に次世代へ継承していくことを目指しています。

なお、本コンテストの表彰式は、2022年12月17日（土）に行われ、後日当協会ホームページで公開する予定です。

<https://www.umamikyo.gr.jp/contest/2022/index.html>

【お問い合わせ】日本うま味調味料協会 | TEL : 03-3551-8368 | E-mail : office@umamikyo-jp.com

第7回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2022」受賞作品の概要

2022年11月19日最終選考

【優勝】長野県「おやき」

チーム名：ラリレファーム（家族）

減塩率：49%

作品概要：米の代替食として発展してきた郷土料理を、現代の食生活の課題を解決する視点でとらえ、炭水化物、タンパク質をバランスよく摂取できることをアピール。皮、具材の下ごしらえ、蒸し水にうま味調味料を利用し、素材のおいしさを引き出しおいしく減塩したレシピと、フライパンで蒸し焼きにする、若い世代でも手軽に作れる調理方法を提案し、長野県の郷土料理「おやき」を手軽に作れるものにした。



【準優勝】岐阜県「鶏ちゃん」

チーム名：だがやがやがや（名古屋市立大学 薬学部薬学科5年）

減塩率：31%

作品概要：昭和30年代に下呂や郡上などの地方で当時の産業と社会背景から生まれた郷土料理を、現代人の栄養課題を解決する視点で提案。鶏むね肉にうま味調味料を加えて下味をつけて冷凍し、おいしい減塩と簡便調理を実現させた。ピーマンなどの野菜にもうま味調味料を下味として使用し、苦手な人も多い野菜の苦味をやわらげた。栄養バランスのよいおかずとなる郷土料理をおいしく減塩し普及性を高めた。



【時短アイデア賞】

宮城県「へそ大根のにしめ」

チーム名：だっしゃーず

（宮城県農業大学校 アグリビジネス学部2年）

減塩率：54%

作品概要：地元の伝統的製法の乾物のおいしさを若い世代に伝えるため、うま味調味料で乾物のえぐみをやわらげ、電子レンジだけで調理できるレシピに仕上げた。一人暮らしの人も、ごはんの準備の際に、もう一品、電子レンジで簡単に作れる郷土料理を想定して提案した。



【郷土料理アレンジ賞】

大阪府「なまぶしの押しそし」

チーム名：スローフード・ラボ+
(京都栄養医療専門学校)

減塩率：77%

作品概要：大阪の郷土料理である大阪寿司（箱寿司）を取り上げ、手に入りにくくなった「なまぶし」を、缶詰めのかつおフレークで代用し、ハードルの高そうな箱寿司を簡便に作れるようにした。すし飯の塩、具の醤油を一切使用せず、うま味調味料を活用し、大胆に減塩した。



【減塩サクセス賞】

京都府「鯖寿司」

チーム名：チーム農製'sキッチン

（京都大学大学院 農学研究科食品生物科学専攻）

減塩率：54%

作品概要：京都の代表的な郷土料理である鯖寿司は、鯖、すし飯の双方に相当量の塩を使うため、うま味調味料の活用に加え、脱水シートを利用するなどの新しい工夫、すし飯に青じそを加えるなどの香りを生かす工夫により、全ての世代の人が安心して食べられる料理に再創造した。



【郷土愛賞】

秋田県「だまこ鍋」

チーム名：

秋田栄養短期大学 田中ゼミナール

減塩率：44%

作品概要：地元でよく食べられる「だまこ鍋」の、「作る楽しみ」や「味わい」に着目し、失われつつある家族や親族の団欒に一役買う郷土料理の魅力を伝えた。うま味調味料を、炊飯時・だしとり・食材の下ごしらえにと、多様かつ巧みに活用し、おいしい減塩を実現した。



第7回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2022」表彰式のご案内

拝啓 時下益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。日頃より当協会にご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

この程、日本うま味調味料協会（所在地：東京都中央区）は、第7回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2022」表彰式を下記のとおり、開催いたします。

報道関係の皆様におかれましては、御多忙のところ誠に恐縮に存じますが、当コンテストならびに表彰式のご取材について、ご検討いただけますよう、何卒宜しくお願ひ申し上げます。

— 記 —

【日 時】 2022年12月17日（土） 12:00～14:00 （受付開始：10:20）

※ 10:40～11:00 の時間帯でうま味体験館内（シアター・うま味調味料製造工程のジオラマ）の見学、
11:00～11:45 の時間帯で優勝・準優勝の受賞作品の試食と撮影が可能です。

うま味体験館内の見学と、試食をご希望の方は、上記の時間帯にご来場くださいます様お願い致します。

【場 所】 味の素グループうま味体験館（神奈川県川崎市川崎区鈴木町3番4号）

【参加形式】 会場での参加、またはオンラインでの参加（Zoom）

【登壇者】 審査員長：公益社団法人日本栄養士会会长 中村丁次先生

審査員：長野県立大学教授 中澤弥子先生・東京聖栄大学准教授 福留奈美先生・女子栄養大学出版部「栄養と料理」浜岡さおり編集長・（株）NHK出版「きょうの料理ビギナーズ」米村望編集長・（株）オレンジページ「オレンジページ」松田紀子編集長

受賞者：受賞チームメンバー

【優勝】長野県 | ラリレファーム（家族）作品：「おやき」

【準優勝】岐阜県 | だがやがやがや（名古屋市立大学薬学部薬学科5年）作品：「鶏ちゃん」

【その他の受賞者】オンライン参加

来賓：農林水産省 大臣官房新事業・食品産業部 食品製造課課長補佐 桃野慶二様

渡邊あきこ様（料理研究家・ビデオレターを予定）・ほりえさちこ様（料理研究家）

【当日のプログラム】

- | | |
|-------|----------------------|
| 10:40 | うま味体験館見学 |
| 11:00 | 優勝と準優勝の受賞作品の試食・撮影 |
| 12:00 | 表彰式開会・表彰状の授与 |
| 12:15 | 受賞者プレゼンテーション |
| 13:30 | 審査員長総評 |
| 13:40 | 質疑応答（ご出席メディア様からのご質問） |
| 13:50 | 来賓より祝辞 |
| 14:00 | 表彰式閉会・写真撮影 |

【主催・後援】 主催：日本うま味調味料協会 | 後援：農林水産省・（公社）日本栄養士会

【会員会社】 味の素（株）、三菱商事ライフサイエンス（株）、ヤマサ醤油（株）、（株）新進

【お問合せ】日本うま味調味料協会 | TEL : 03-3551-8368 | E-mail : office@umamikyo-jp.com

【表彰式当日のお問合せ】日本うま味調味料協会 広報部会 門田（かどた） [TEL:090-5578-4532](tel:090-5578-4532)

第7回「うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2022」表彰式

出欠返信票

日本うま味調味料協会 (FAX : 03-3551-4371 | E-mail : office@umamikyo-jp.com)

日時： 2022年12月17日（土） 表彰式 12:00～14:00

※ 10:40～11:00 の時間帯でうま味体験館内（シアター・うま味調味料製造工程のジオラマ）の見学、
11:00～11:45 の時間帯で優勝・準優勝の受賞作品の試食と撮影が可能です。

うま味体験館内の見学と、試食をご希望の方は、上記の時間帯にご来場くださいます様お願い致します。

会場： 味の素グループ うま味体験館 または オンライン (Zoom)

※ オンラインでご出席いただける場合、表彰式での撮影データは後日提供可能です。

大変お手数ではございますが、実食準備の都合上、ご出欠のご連絡は12月15日までに、上記FAXまたはE-mail宛にご連絡をいただけますようお願い申し上げます。

<input type="checkbox"/> ご出席	<input type="checkbox"/> ご欠席
<input type="checkbox"/> 会場参加	<input type="checkbox"/> オンライン参加
<input type="checkbox"/> うま味体験館見学参加	<input type="checkbox"/> 優勝・準優勝作品の試食参加

※ご出席・ご欠席、参加方法、見学・試食への参加有無をお選びいただき、☑をお願いします。

※ムービー撮影位置はENGを優先し、くじ引きとさせていただきます。またスチールは先着順とさせていただきます。

※表彰式の撮影は自由に行っていただけます。また来場時間もご自由ですが、おおよその来場時間をお知らせください。

※オンラインにて参加される場合は、追ってZoomのリンクをお送りいたしますので、E-mailアドレスを必ずご記載ください。

貴社名	
ご所属・お役職	
ご氏名	
E-mail	
当日のご連絡先	(携帯電話・その他)
来場時間目安・ ご質問等	
アレルギー等	当日は受賞作品の実食があるため、食物アレルギーのある方は事前にお知らせください

■郷土料理コンテストについて

本コンテストは、農林水産省・日本栄養士会後援のもと、食文化伝承、健康的な食（おいしい減塩）への貢献を目指し、今年で7年目を迎えました。

素材の味を引き立てる働きのあるうま味調味料を活用して、郷土料理本来の特徴を生かしておいしく減塩したレシピを全国へ発信することにより、これからも、地域の食文化伝承に貢献するとともに、健康に配慮しながら世代を超えておいしく食事を楽しむことの大切さを伝えています。

つきましては、ご多用中、誠に恐縮ですが本コンテスト表彰式にご参加賜りたく、ご案内申し上げます。

【お問合せ】日本うま味調味料協会 | TEL : 03-3551-8368 E-mail : office@umamikyo-jp.com

【表彰式当日のお問合せ】日本うま味調味料協会 広報部会 門田（かどた） TEL:090-5578-4532