

# 地場産物を生かしたレシピ検討

## Consideration of Recipes that Make use of Local Products

住吉 友香\*<sup>1</sup>

Yuka Sumiyoshi

### 1.はじめに

近年感染症影響によるライフスタイルの変化や価値観の多様化等に伴い、食を取り巻く環境は大きく変化し続けている。<sup>1)</sup> 家族の姿にも変化がみられ、核家族世帯より単独世帯の割合が増加している。そのため、伝統的な文化を引き継ぐことも薄れつつある。<sup>2)</sup> 日本の食料自給率は1965年カロリーベース73%に対し2021年度では、カロリーベース38%と低下してきている。自給率の高い米の消費量も低下しているため、食料自給率全体の低下に繋がっている。また、<sup>3)</sup> 津山市は未来を拓く、地産地消のサブビジョンのもと地域特産品を開発し利用することがあげられている。

このような背景から全国的に持続可能な社会の実現に向けて地産地消を推進する動きがあり、食に対する関心も高まってきている。<sup>4)</sup> 食文化を伝える場として家庭や学校、地域が重要であることも示唆されている。毎日食べる学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立が取り入れられ、子供たちに地産地消について考えさせる場面も多く聞くようになってきた。

そこで本研究では、昨年に引き続き管理栄養士養成課程である本学の学生とともに、郷土料理をテーマとした料理コンテストや特産品を生かしたレシピ開発に参加し、地域の食文化を後世へ継承することと、食に対する意識向上に繋がることを目的とした。

### 2.料理コンクールへの参加・レシピ検討

郷土料理をテーマにした料理コンテストを中心に、食物学科の学生有志とともに応募した。コンテストの応募内容を以下に示す。

#### (1)うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2022

募集テーマは、うま味調味料を活用し、郷土料理を減塩しよりおいしく作成。郷土料理の魅力を次世代へ繋げるレシピ。

応募条件：2人以上のチームで味覚評価を3人以上行う。

主催者：日本うま味調味料協会。

後援：農林水産省、公益社団法人日本栄養士会。

コンテストには、美作大学生生活科学部食物学科3年生有志（7名）と参加した。

岡山県の郷土料理であるくさぎ菜のかけめしは、文化庁令和4年度食文化機運醸成事業の100年フードに認定されている。100年フードとは、地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、育まれてきた地域特有の食文化を100年続く食文化として継承していくことを目指す。今後もくさぎ菜のかけめしを継承するため、コンテストとして取り組んだ。くさぎ菜は、県下の山野に自生しているくさぎの葉で、「臭いにおいの葉」と言われるくらい独特なにおいが強い（図1）。<sup>5)</sup> 県中北部の各地では5月下旬頃、若葉を摘みとり、さっと茹でて水にさらし、アク抜きしたものを乾燥させて保存する。尿作用や高血圧の予防効果があり、身体にも良い食材だが、下処理に時間がかかるため使用する人が少なくなっている。

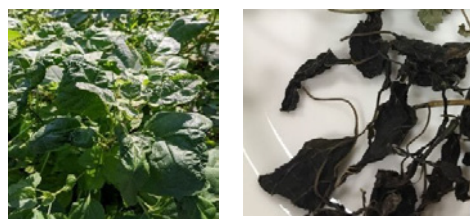


図1 くさぎ菜（左）と乾燥くさぎ菜（右）

\*1 美作大学生生活科学部食物学科助手

このコンテストで使用するうま味調味料とは、<sup>6)</sup> グルタミン酸の成分で作られており、販売されている主な種類として、味の素、いの一、ハイミーがある。野菜の苦味・えぐみを緩和、肉のうま味を増強、魚の生臭さを緩和などの活用術がある。スーパーでも手に入りやすい「味の素」をうま味調味料として使用した。

<sup>7)</sup> くさぎ菜のかけめしの分量を伝統的レシピとし、塩分を減らし、だし汁にうま味調味料を使用（レシピ検討①）。鶏肉のパサつきが感じられたため、くさぎ菜の下処理、具材にうま味調味料を使用し、コクを出すためねぎ油を追加（レシピ検討②）。少し塩分を追加したときの味の変化を確認するため、だし汁の塩分を増やした（レシピ検討③）（表1）。

検討結果、レシピ検討②が野菜の食感、風味があり、野菜の甘味もあり、味全体のバランスが良かった（図2）。

表1 うま味調味料活用の減塩レシピ検討

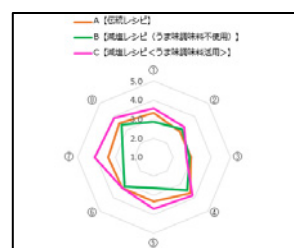
伝統的レシピ		レシピ検討①	レシピ検討②	レシピ検討③
材料	分量	分量	分量	分量
ごはん	150	150	150	150
乾燥くさぎ菜	5	5	5	5
酒	2	2	2	2
濃口しょうゆ	2.5	2.5	2	2
みりん	2.5	2.5	1	1
味の素①		0.1	0.2	0.2
鶏肉	50	50	50	50
砂糖	2	2	2	2
濃口しょうゆ	5	3	3	2.5
みりん	5	5	5	5
にんじん	20	20	20	20
干しいたけ	4	4	4	4
ごぼう	20	20	20	20
油	1.2	1.2	1.2	1.2
味の素②			0.1	0.2
酒	7.5	7.5	7.5	7.5
濃口しょうゆ	6	4	4	4
砂糖	1	1	1	1
みりん	4.5	4.5	4.5	4.5
だし汁	200	200	200	200
味の素③		0.3	0.2	0.2
砂糖	2.7	2.7	2.7	2.7
みりん	6	6	6	6
濃口しょうゆ	9	5	4	6
ねぎ	5	5	5	5
ゆず	1	1	1	1
ねぎ油			1	1
黄にら			10	

\* 太字は変更した内容



図2 くさぎ菜のかけめし

また、伝統レシピ（A）、減塩レシピ（B）、うま味調味料活用レシピ（C）の比較検討を行った。味覚評価では、うま味調味料の活用方法に基づき、塩味のまろやかさ、にんじんの甘味の強さ、くさぎ菜の苦味の強さ、干しいたけの独特の風味、鶏肉のうま味の強さ、鶏肉のしっとり感、掛け汁のうま味の強さ、かけめし全体の味の調和の8項目を13名で行った。どの調味料を使用しているかわからないようABCとして評価を行った（図3）。



- ①塩味のまろやかさ
- ②にんじんの甘味の強さ
- ③くさぎ菜の苦味の強さ
- ④干しいたけの独特の風味
- ⑤鶏肉のうま味の強さ
- ⑥鶏肉のしっとり感
- ⑦掛け汁のうま味の強さ
- ⑧かけめし全体の味の調和

図3 味覚評価グラフ（左）と味覚評価項目（右）

食塩相当量は、伝統レシピ（A）3.1g、減塩レシピ（B）1.6g、うま味調味料活用レシピ（C）1.8g となり、伝統レシピからの減塩率は、44%となった。味覚評価では、うま味調味料活用レシピが高い評価となり、掛け汁のうま味、くさぎ菜の苦味が緩和されて食べやすかったことが1番の要因だと考える。

## (2)第5回ご当地タニタごはんコンテスト

募集テーマは「タニタが考える健康的な食事の目安」郷土料理を現代風にアレンジしたレシピ。

応募条件：全国の郷土料理を「タニタが考える健康的な食事の目安」に基づき現代風にアレンジし、安全・安心か

つ健康的な「食」のソリューションとしてリ・クリエイトを行う。「タニタが考える健康的な食事の目安」とは、1食あたり 500～800kcal、主食・主菜・副菜を基本、主食は 100～200 g、主菜は 70～150 g、野菜は 150 g 以上使う、食塩相当量は 3.4 g 以下。新たに「免疫力、抵抗力アップの食材を使用」が求められる。タニタが考える健康的な食事の目安に当てはまる献立を作成し、郷土料理を健康という視点からレシピを新しく考え、郷土料理の新たな魅力を創造する。

参加資格：3 名以下のチーム編成。チームの中に必ず地元の栄養士もしくは管理栄養士を入れる。

主催者：株式会社タニタ、株式会社イズム、Office G-Revo 株式会社、共同ピーアール株式会社、株式会社丹青社、学校法人服部学園 服部栄養専門学校。

後援：公益社団法人日本栄養士会。

コンテストには、美作大学生生活科学部食物学科 2 年生有志（2 名）と取り組み、応募は 3 名のチーム編成とした。

岡山県の郷土料理であるばら寿司をメインに考案。ばら寿司には、岡山県真庭市河野酢味噌製造の赤酢（粕酢）、津山市特産巨大胚芽米玄米（以下 COCORO とする）、津山市特産物をコラボしたレシピの作成を行った。赤酢は、岡山県産米の酒粕のみを使用し、3 年間熟成させることでうま味とコクを引き出し、アミノ酸を多く含むため疲労回復にも効果がある製品である（図 4）。



図 4 赤酢（粕酢）

<sup>8)</sup> COCORO は、通常の米に比べ胚芽が 3 倍以上あり、機能性成分である GABA の生産能力が高く、VE などのビタミン類や食物繊維を多く含んでいる。GABA の効果により、動脈硬化を抑える、中性脂肪の増加抑制、アルツハイマー予防・改善が期待されている製品である（図 5）。



図 5 COCORO 米（津山市特産巨大胚芽米玄米）

考案したレシピは、「黄ニラ香る贅沢おかやまばら寿司」「ジャンピーばち汁 ～沢煮椀仕立～」 「桃太郎トマトの淡雪かん」の 3 品（図 6）。「黄ニラ香る贅沢おかやまばら寿司」は、郷土料理であるばら寿司をベースに寿司酢に赤酢を使用。干しあみを加えることでまろやかな酸味とうま味になり、生姜と大豆で食感と風味も引き立たせ、薄味でも満足感のあるレシピとした。免疫力、抵抗力食材として赤酢、COCORO、黄ニラ、生姜、にんじんを使用。「ジャンピーばち汁 ～沢煮椀仕立～」は、郷土料理である手延べ素麺のばち汁をベースに具材を豚肉で巻き、特産であるジャンボピーマンの千切りを飾ることで食べやすく、見た目、食感を楽しめるレシピとした。免疫力、抵抗力食材として、豚肉、にんじんを使用。「桃太郎トマトの淡雪かん」は、特産である桃太郎トマトを使用し、甘味が強く適度な酸味を生かしたデザートとした。免疫力、抵抗力食材として、桃太郎トマト、卵白を使用。

メニュー全体の栄養価は、エネルギー 732kcal、主食量 168 g、主菜量 126 g、野菜使用料 179 g、食塩相当量 2.9 g となり、タニタが考える健康的な食事の目安に当てはまる献立となった。



図 6 黄ニラ香る贅沢おかやまばら寿司  
ジャンピーばち汁 ～沢煮椀仕立～  
桃太郎トマトの淡雪かん

(3)第 21 回インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト

募集テーマは「インスタントラーメンで野菜を楽しもう！」インスタントラーメンをアレンジし、栄養バランス、

手軽さ、独創性、盛付け、おいしさを競うコンテスト。

応募条件：JAS マークのついているインスタントラーメンを使用。

主催者：一般社団法人日本即席食品工業協会

後援：公益社団法人日本栄養士会、服部栄養専門学校

コンテストには、美作大学生生活科学部食物学科1年生（1名）、3年生有志（1名）と参加した。

発酵食品や酢は身体に良いと知っていても、日常で摂取することが少なくなりつつある。ラーメンと一緒に少しでも栄養価を高く、そして、日頃摂取が少なくなっている酢を利用し、素材を生かすことが出来る「マリネ」を選考。

考案したレシピは、「でえれ〜うまい！さっぱり酸辣湯麺〜岡山野菜と粕酢のマリネ〜」である（図7、8）。味の決め手には赤酢（粕酢）を使用し、特産品である黄ニラ、なす、アスパラガス、桃太郎トマトなど186gの野菜を使用し、1日の野菜摂取量の1/2以上摂取できるレシピとした。また、スープに酢を混ぜ込まず、マリネ液の酸味とスープが混ざることによって新しくさっぱりとした酸辣湯麺と仕上げた。図4でも示している赤酢を発酵食品として使用するため料理名を「粕酢」と表記した。



図7 調理風景



図8 でえれ〜うまい！さっぱり酸辣湯麺  
〜岡山野菜と粕酢のマリネ〜

### 3.コンテスト結果・考察

#### (1)うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2022

全国74チーム中最終審査に残ったものの惜しくも入賞は出来なかった。審査員の方より、「クサギナを知らない人も増えている中、クサギナの伝承に着目し挑戦した姿勢を評価したい」とのお言葉を頂いた。コンテストの審査員長であり日本栄養士会会長の中村丁次先生からも、「今、人類に求められているのは、持続可能な健康な食事であり、人間にとって健康な食事が、環境にも負荷のかからない食事となれば問題ないが、時に矛盾することがある。両方の目標をかなえてくれる食事が、昔から地元に根付いている郷土料理である」と話された。よく耳にする持続可能な健康な食事を行うことはもちろん、環境に良い食事として郷土料理を今後も次世代へ伝承させる必要があり、管理栄養士を目指している本学生にとっても重要課題ではないかと考える。また、<sup>4)</sup>「食文化の継承に関する考え方や実践状況」では、食文化を受け継ぐことが重要と思う割合が87.5%と大半を占めているものの食文化を受け継いでいると感じている人の割合は65.9%と低下しており、郷土料理もその一つのため食文化について発信していく必要がある。くさぎ菜は、下処理に手間がかかること、独特なおいから懸念されがちだが、誰でも簡単に利用できる商品となれば、郷土料理として伝承しやすくなるのではないかと考える。くさぎ菜を幅広く知ってもらい利用できるよう今後も検討を行っていきたい。

#### (2)第5回ご当地タニタごはんコンテスト

応募総数84チーム中14チームに選ばれ、全国大会の出場が決まった。全国大会では、服部栄養専門学校にて行われ、制限時間3分間のプレゼンテーション、今回応募したレシピを元に服部栄養専門学校の方が試作、審査員の方の試食と感想・質問が行われた。

プレゼンテーションでは、作務衣と割烹着で岡山の旅館をイメージし、郷土料理のルーツ、免疫力・抵抗力食材、料理でこだわったポイントを中心に作成した（図9）。





図9 プレゼンテーションの様子(上)

プレゼンテーション内容の一部(下)

学生のプレゼンテーションも堂々としており、結果、見事グランプリを獲得した(図10)。他県の郷土料理アレンジ方法、料理の工夫や発表の仕方など学生と共にとても勉強になった。服部栄養専門学校の校長である服部幸應先生より、「審査員の満場一致でグランプリを決定した」とのお言葉を頂いた。それぞれの意見を出し合い、岡山県の郷土料理を次世代に繋げることができるよう考案した料理が高い評価を頂き、昨年度の優勝へのリベンジが出来た。

気候変動や新型コロナウイルスの影響により、持続可能な社会の実現、農業の形を推進する動きも多くなっている。その中でもSDGsと地産地消は深い関係にあり、<sup>9)</sup> 目標8「働きがいも経済成長も」との関わりでは、地産地消の活動によって、その地域に暮らす人たちの雇用機会が増えること、自分たちが暮らす地域にお金が回り、経済面が安定すること、環境に配慮した観光業の促進につながる事があげられ、目標12「つくる責任、つかう責任」では、地産地消の活動を通して、環境にやさしい生産・消費活動に貢献できるとされている。伝統的な郷土料理を地域の特産品でリノベーションすることで新しい料理へと変貌するとともに若い世代への認知にも深く貢献できると考える。



図10 グランプリの様子

### (3)第21回インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト

応募総数563作品のうち8作品に選ばれ、全国大会への出場が決まった。全国大会では、服部栄養専門学校にて、制限時間内の調理、審査員による試食、質疑応答が行われた。結果、準優勝である優秀賞を獲得した(図11)。



図11 調理・質疑応答の様子(上)

準優勝(優秀賞)の様子(下)

岡山野菜をたくさん使い、さっぱりと食べやすいラーメンに仕上げたことが評価され、審査員の方から「でえれ〜うまかった」とのお言葉を頂いた。岡山県の特産である黄ニラや桃太郎トマトを始め、野菜の美味しさを全国に知らせる機会が出来た。

### 4.地域に向けて

昨年、うま味調味料活用!郷土料理コンテスト2021にて準優勝となった「蒜山おこわ」を真庭市の栄養改善協議会蒜山支部研修会の講師として学生と参加した。献立は、「うま味を活用!蒜山おこわ」「さわらの赤酢焼き」「即席!すまし汁」の3品。蒜山おこわは、コンテストのものをそのまま使用し、岡山県でも有名な「さわら」と真庭市の河野酢味噌製造工場が酒粕のみから作っている「赤酢」を使った「さわらの赤酢焼き」、とろろ昆布に鰹節、真庭市特産の春菊にお湯を入れるだけで作れ、災害食としても活用できる「即席!すまし汁」を栄養委員さんとともに調理をした(図12、13)。



図 12 うま味を活用！蒜山おこわ、さわらの赤酢焼き  
即席！すまし汁（左）  
調理の様子（右）



図 15 「るるぶ ご当地タニタごはん」掲載

そして、グランプリを受賞した「黄にら香る贅沢おかやまばら寿司」を合格ちらしとして、管理栄養士国家試験に向けて頑張っている 4 年生へ振舞った。美作大学調理師会の協力もあり、約 100 食の調理を行い 4 年生からも「おいしかった」とありがたい感想を頂いた（図 16）。



図 13 配布リーフレット

蒜山おこわはもち米を蒸し器ではなく、炊飯器で手軽に調理できることにとても驚いておられた。また、岡山県の郷土料理である蒜山おこわを簡単に減塩としているのにおいしい、味に深みがあると嬉しいお言葉と今度は栄養委員さんが地元の方々へ教えて、広めていきたいと高評価を頂き、学生とともに貴重な経験をした。

また、第 5 回ご当地タニタごはんコンテストでグランプリを受賞したことにより、RSK 山陽放送の「いまドキッ！らくうまキッチン」の出演と「るるぶ ご当地タニタごはん」に今回の大会、昨年度の全国大会レシピが記載された（図 14、15）。「いまドキッ！らくうまキッチン」では、下準備など生放送に備えて準備を行い、実際に 3 分クッキングのような形で学生が調理を行った。手際もよく、出演者の方からもお褒めの言葉を頂いた。



図 14 「いまドキッ！らくうまキッチン」の出演



図 16 合格ちらし

## 5.おわりに

今年度もコンテスト参加を通して、地産地消の美味しさと大切さについて学ぶことが出来た。岡山県の郷土料理や特産品を全国に発信でき、他県との交流も交え、調理方法やアレンジ、食材の美味しさを生かす工夫など様々なことを学ぶことが出来た。地産地消を行い調理を行うことが、持続可能な社会の実現と繋がる事が出来るよう、これからも情報を地域に発信し、レシピ検討していきたい。

また、新聞やテレビでの報道もされたことから、郷土料理について、メディアを通して周知できたと思われる（図 17）。



図 17 新聞掲載

第 5 回ご当地タニタごはんコンテスト (左)

第 21 回インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト (右)

## 6.参加学生

(1) うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2022

食物学科 3 年荒石結衣、上門莉紗、大西綾、喜屋武桃楓、  
網島瑠美、宮楠花枝、吉川遥

(2) 第 5 回ご当地タニタごはんコンテスト

食物学科 2 年牧原直太朗、村上柚花

(3) 第 21 回インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト

食物学科 3 年出水清崇、1 年土居彩乃

## 7.謝辞

本研究を実施するにあたり、赤酢の取材に協力してくださいました河野酢味噌製造工場様、COCORO を提供していただいた早瀬農産様、黄にらを提供してくださいました株式会社アーチファーム植田輝義様、プレゼンテーション作成に懇切丁寧なご指導を賜りました学生募集広報室小倉様、大学広報室後藤様、ご指導いただきました美作大学生  
活科学部食物学科准教授人見哲子先生、関係の皆様深く感謝申し上げます。

## 8.文献

- 1) 男女共同参画局, 男女共同参画白書, 令和 4 年版
- 2) 農林水産省, 昭和 40 年度と令和 2 年度の食料消費構造の比較, 令和 2 年
- 3) 津山市, 津山市第 2 次環境基本計画, 令和 3 年 3 月
- 4) 消費者庁, 令和 2 年度食育白書, 2.食文化の継承に関する考え方や実践状況, 令和 3 年 5 月 28 日公表

5) 協同精版印刷株式会社, 岡山の米料理, 昭和 63 年 4 月 14 日

6) 日本うま味調味料協会, なるほど！うま味調味料, 2020 年 4 月 (第 8 版)

7) 岡山県郷土文化財団, 岡山の味, 昭和 59 年

8) 人見哲子, 芦田菜々子, 新垣ほたる, 巨大胚芽米 (COCORO) と低アミロース米 (姫ごのみ) の混合米による評価, 美作大学・美作大学短期大学部紀要, 58:113-117, 2013

9) 農林水産省, 食料・農業・農村基本計画, 令和 2 年 3 月