

# 地場産物を生かしたレシピ検討と食育

## Recipe study and Food education that makes use of Local Products

住吉 友香<sup>\*1</sup>

Yuka Sumiyoshi

### 1.はじめに

近年家庭と地域が連携した食育の推進が取り上げられている。<sup>1)</sup> 基本的な生活習慣も家庭環境に影響されていることが示唆されている。子どもの食育を含む学習機会の提供や地域における教育支援の推進により望ましい食習慣の知識習得が可能である。また、<sup>2)</sup> 津山市は食育推進目標として食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図ること、地域の産物、食文化を理解し尊重することを掲げている。

このような背景から、食育の推進、地産地消を推進する動きがあり、食に関する意識も高まってきている。食文化や郷土料理を家庭や地域で伝承することも大切であり、食事を楽しみ、食を理解することが必要である。また、美作大学では、食育に深い関心を持つ専門性の高い人材の養成に取り組んでいる。

そこで本研究では、2021 年度より継続的に行っている管理栄養士養成課程である本学の学生とともに、地場産物を活用した料理コンテストや郷土料理の特性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、地域の小学校から食の関心を深めてもらう食育活動を行うこととした。

### 2.料理コンクールへの参加・レシピ検討

地場産物を活用した料理コンテストと郷土料理をテーマにした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) 学生向けレシピコンテスト 2023

〔カルローズ×コルビージャック〕

募集テーマは、食の安全性やサステナブルにこだわるカリフォルニアで作られたお米（カルローズ）とコルビージャックチーズを使用して、近年アメリカでも注目の「ボウル（Bowl）」メニューの考案。「ボウル（Bowl）」メニューは、様々な具材を使用し、ヘルシーで気軽に食べられるワンディッシュ・メニュー。CALIFORNIA BOWL（カリフォルニア・ボウル）を使用したアイデアレシピコンテスト。

募集条件：カルローズ及びコルビージャックチーズの特長を生かしていること、レシピのオリジナリティ、学生ならではの斬新さ、見た目の楽しさを競う。

主催者：USA ライス連合会、カリフォルニアミルク協会。

後援：アメリカ大使館 農産物貿易事務所。

コンテストには、アメリカのカリフォルニア・ボウルを使用するが、津山の地場産物とカルローズやコルビージャックチーズの相性、レシピによる創意工夫に挑戦するため美作大学生生活科学部食物学科2年生有志(2名)と参加した。

カルローズは、日本のお米に代表されるジャポニカ系の短粒種とタイ米やインド米などのインディカ系の長粒種の間当たる中粒種のお米。炊飯器で炊くことはもちろん茹でて使用することが可能。軽い食感と歯ごたえが特徴的な製品である（図1）。

コルビージャックチーズは、アメリカを代表するチーズの1つ。カリフォルニア州発祥のモントレージャックチーズにコクがあるコルビーチーズを混ぜ、大理石模様のようなマーブルカラーが特徴。うま味とミルクの風味、酸味が味わえる製品である（図1）。

<sup>\*1</sup> 美作大学生生活科学部食物学科助手（現 美作短期大学栄養学科助教）



図1 カルローズ（左）とコルビージャックチーズ（右）

考案したレシピは、「焦がしチーズの赤酢混ぜ寿司」。  
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2）。



図2 赤酢（粕酢）

カルローズを砂糖水で茹でることにより、砂糖を混ぜず米に味を浸透させ、地元のそずり肉と岡山県特産の野菜を盛り付け見た目や彩り、栄養も良くなるように工夫。また、コルビージャックチーズの特徴である大理石模様を残した生のチーズとカリカリに焼いたチーズで食感に変化を与え、赤酢を最後にかけることによりコクとうま味を増やした。そして、ボウルの中で混ぜ合わすことで手軽な混ぜ寿司を作りコンテストに応募した（図3）。



図3 焦がしチーズの赤酢混ぜ寿司

## (2) うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2023

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、美作大学生活科学部食物学科3年生有志（7名）は愛媛県郷土料理、食物学科3年生有志（2名）は鳥取県郷土料理、食物学科2年生有志（2名）は岡山県郷土料理として出身県を活かし参加した。

愛媛県の郷土料理は鯛めしを学生と選考。鯛めしは、駅弁としても全国に知られており、飲食店で提供・イベントでも賑わいをみせているため身近な郷土料理であると考えた。しかし、<sup>3)</sup> 魚介類の1人1年当たりの消費量は平成13年度の40.2kgをピークに令和3年度には23.2kgへ減少し続けている。魚介類を購入しない理由として、価格の高さや調理の手間があげられている。家庭でも気軽に作ることができる鯛めしを考案し、今後も継承するためコンテストへ取り入れた。

鳥取県の郷土料理は、いただききを学生と選考。いただききは、各家庭により材料や作り方が異なるため「おふくろの味」として親から子へ受け継がれている。市民団体の働きかけや販売、飲食店の提供もあり家庭での郷土料理伝承にふさわしいと考えコンテストに取り入れた。

岡山県の郷土料理は、たこめしを学生と選考。岡山県下津井タコは全国的にも有名。たこめしも家庭の食卓から飲食店まで幅広く提供されている。岡山県郷土料理としての認知度を上げるためコンテストへ取り組んだ。

このコンテストで使用するうま味調味料とは、<sup>4)</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、いの一番、ハイミーがある。主にうま味を素材に付加する低核酸系とだしとしてコクを付加する高核酸系がある。味の素・ハイミーは低核酸系、いの一番は高核酸系に該当し、ハイミーは、味の素よりコクやうま味が強い。野菜の苦味・えぐみを緩和、肉のうま味を增強、魚の生臭さを緩和などの活用術がある。低核酸系、高核酸系のうま味調味料を使い分けて使用した。

<sup>5)</sup> 愛媛県の郷土料理鯛めしの分量を伝統的レシピとし、塩

分を減らし、鯛のうま味を増強するためうま味調味料を使用（レシピ検討①）。米全体にうま味が浸透させるためだし汁にうま味調味料を使用（レシピ検討②）。愛媛県特産のみかんで香りに変化（レシピ検討③）（表 1）。鯛は、スーパーで購入しやすい切身を活用することで手間がかからないように工夫した。

5) 鳥取県の郷土料理いただきの分量を伝統レシピとし、三角油揚げにうま味調味料を使用し、素材の味を引き立たす（レシピ検討①）。煮だし汁にうま味調味料を使用（レシピ検討②）。しょうゆの分量を減らし、栄養面からたんぱく源を増やすため、鳥取県特産の和牛とうま味調味料を使用（レシピ検討③）（表 2）。

5) 6) 岡山県の郷土料理たこめしの分量を伝統レシピとし、たこの生臭み消しとうま味増強、だし汁にうま味調味料を使用（レシピ検討①）。うま味調味料を減らし、枝豆を追加（レシピ検討②）。岡山県特産のしょうが、あみを加え味に深みをもたす（レシピ検討③）（表 3）。

検討結果、どれもレシピ検討③が味にコクがあり、味全体のバランス、彩りが良かった（図 4）。素材のうま味強化には低核酸系を使用し、だし汁としてコクを追加する場合に高核酸系を使用した。

表 1 うま味調味料活用の減塩レシピ検討（鯛めし）

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
米	75	75	75	75
鯛	50	50	50	50
味の素		0.2	0.1	0.1
昆布	1	1	1	1
薄口しょうゆ	9	3	5	4.5
酒	4	4	4	4
塩	0.8	0.3	0.3	0.2
水	110	110	110	110
いの一番			0.1	0.1
にんじん			10	10
しいたけ			10	10
えび			20	20
みかん				0.25
三つ葉				1

\* 太字は変更した内容

表 2 うま味調味料活用の減塩レシピ検討（いただき）

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
米	50	50	50	50
三角油揚げ	30	30	30	30
味の素①		0.3	0.1	0.1
ごぼう	6	6	6	6
にんじん	6	6	6	6
干しいたけ	1	1	1	1
昆布	0.3	0.3	0.3	0.3
煮干し	2	2	2	2
水	270	270	270	270
薄口しょうゆ	20	10	10	6
砂糖	10	10	10	10
酒	6	6	6	6
いの一番			0.1	0.1
和牛スライス				20
味の素②				0.05

\* 太字は変更した内容

表 3 うま味調味料活用の減塩レシピ検討（たこめし）

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
米	75	75	75	75
下津井たこ	25	25	25	25
味の素		0.1	0.05	0.05
しょうが	3.2	3.2	3.2	3.2
水	105	105	105	105
ハイミー		0.2	0.2	0.15
薄口しょうゆ	4.5	3	2	2
みりん	4.5	4.5	4.5	4.5
塩	0.8	0.4	0.2	0.2
酒	1.3	1.3	1.3	1.3
葉ねぎ	3	3	3	3
むき枝豆			5	5
あみ				0.5

\* 太字は変更した内容



図 4 鯛めし（左上）、いただき（右上）、たこめし（下）

### (3)第 22 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「このアイデアレシピを真似してみたい！作ってみたい！」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、美作大学生活科学部食物学科 2 年生(2 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、日頃摂取が不足がちな大豆製品や野菜、魚を活かしたレシピ。そして、流行りの韓国料理をベースに 2 つレシピを考案。

考案した 1 つ目のレシピは、「どっさり野菜と本格豆乳味噌ラーメン」。岡山県津山市地場産物の野菜を 100g 以上使用し、健康や美容にも良い豆乳を使用。魚は表面を焼くことでうま味を閉じ込め、家庭で本格的なラーメンを楽しむよう工夫(図 5)。2 つ目は、「汁なし！簡単チュモツパ風まぜそば」。韓国料理を誰もが食べられるような辛さになるようマヨネーズや卵黄で味をまろやかにし、家庭にある食材で作れるように工夫。混ぜてのせるだけのため包丁が苦手な方でも手軽に作れる(図 6)。



図 5 どっさり野菜と本格豆乳味噌ラーメン



図 6 汁なし！簡単チュモツパ風まぜそば

### 3.コンテスト結果・考察

#### (1) 学生向けレシピコンテスト 2023

〔カルローズ×コルビージャック〕

応募総数 373 作品の中、準優勝であるチーズ賞を受賞した(図 7)。審査員の方々より、「似たようなもの、誰かが思いつきそうなレシピが多い中で色々な調理法で仕立て 1 つのボウルに組み合わせる発想が素晴らしい。カットした生チーズやカリッと焼いたチーズを組み合わせで食感に変化を付けた点が良かった」と評価をいただいた。カルローズと地場産物を組み合わせ、日本風にアレンジできたことを評価していただき、様々な食材のアレンジへの可能性を感じた。地場産物を使用することは、持続可能な開発目標である SDGs 目標 12「つくる責任、つかう責任」にも該当する。<sup>7)</sup> 持続可能な消費と生産は「より少ないものでより多く、よりよく」を目指しているため、ライフサイクル全体を通じて資源の利用、生活の質を高めることで促進される。今後も地場産物を活用し地域にも貢献する。



図 7 受賞した様子

#### (2)うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2023

全国 102 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、鯛めしは「伝統的なおいしさはそのままに、手軽に作れて減塩できるレシピにたどりつくまでのプロセスから学んだことをさらに工夫し飛躍を期待。特産品を取り入れた発想がユニーク。」、いただきは「もったいない、という SDGs 的なレシピ。減塩レシピもうま味調味料を使うことで 65%も減塩ができていて、これからの時代にぴったりの料理。牛スライスを使うことも若い人に試してもらおうという点では利点となる。」、たこめしは「たこやしょうがにうま味調味料を使用し、むき枝豆とあみを加えておいしく 61%まで減塩する工夫は素晴らしい。」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、「これからの料理は、おいしく健康に良いと同時に環境に負担を



かけないことが必要。古くからその地に生息する動物、植物を食材としてその地に相応しい調理法で伝承されている郷土料理こそ、環境に負担をかけず人々の健康を守っている。」と話された。昔からの郷土料理を伝承するだけでなく、社会の変化に対応しながら減塩した料理を作ることが今後の郷土料理伝承に繋がる。管理栄養士を目指している本学生にとって郷土料理の伝承は重要課題でもあるが、現社会で柔軟に対応できる調理スキルも必要と考える。

### (3)第 22 回インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト

今年度より、カップめん部門も新設され、応募総数 566 作品のうち即席めん部門 8 作品、カップめん部門 4 作品が全国大会に進出する。「汁なし！簡単チュモッパ風まぜそば」が即席めん部門に選ばれ、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。参加者の中で 1 番短時間で作れ、誰の家でもある食材の使用、ラーメン本来の手軽さが表現されていることが評価され、最優秀賞を獲得した（図 8）。



図 8 調理・質疑応答の様子（上）  
最優秀賞の様子（下）

### 4.地域に向けて

今年度初めて挑戦した、「学生向けレシピコンテスト 2023〔カルローズ×コルビージャック〕」では、「月刊 専門料理」の 12 月号へ掲載された（図 9）。ブリアンツァグループ、シンシア、ポンテカルボのオーナーシェフからも

評価いただき、学生にとっても将来に向けて励みとなった。



図 9 「月刊 専門料理」掲載

第 22 回インスタントラーメンオリジナル料理コンテストでは、最優秀賞の「簡単！チュモッパ風まぜそば」を地域の方にも食べて頂けるようにえびす乃ゆとコラボし、サウナイベントにて限定販売した。また、鏡野町出身ということもあり、「鏡野町広報誌」5 月号へ掲載された（図 10）。また、新聞にも掲載し幅広くの方に認知される結果となった（図 11）。



図 10 サウナイベント（左）、鏡野町広報誌掲載（右）



図 11 新聞掲載

## 5.地域に向けた食育活動

2021 年度より、本研究を行っているが地場産物を使用したレシピ開発だけでは、地域の方への認知は少ない。料理を作るうえで一番大切なことは、食に興味を持ってもらうことである。そこで、食の知識が増えてくる小学生を対象に食育活動を行うことにした。今年度は小学生と仲良くなるために交流会と食に興味を持ってもらうことを重点に行った。内容は、美作大学学生サークル HOPES（ホープス）と考案。HOPES（ホープス）は、地域の NPO 法人と連携したひとり親家庭への支援、市の社会福祉事務所と連携した子ども食堂の運営など、地域とのつながりを大切にしているサークルである。

小学校の夏休みを利用し「みまだい縁日」、簡単な食育クイズを開催。みまだい縁日では、昔ながらの手作り縁日を基本とし、宝探し、輪投げ、ぶよぶよすくい、水鉄砲、射的などたくさんのブースを用意し、小学生がスタンプラリーとして自由に遊べるように工夫。大学生のお兄さん、お姉さんと遊べる機会があまりないことやたくさんのブースを遊ぶことができ楽しむ様子が見られた。食育クイズでは、食材当てクイズや食に関する問題を用意し、クイズを楽しみながら食についての知識を増やせるよう工夫。何度も挑戦しながらクイズに挑戦する小学生の姿も見られ賑わった（図 12）。



図 12 みまだい縁日と食育クイズ

## 6.おわりに

今年度も地域の特産を使用したレシピが全国でも高い評価を頂き、地場産物の美味しさと伝承することで地域活性化に繋がることを学ぶことが出来た。さらに、岡山県の郷土料理や特産品を全国に発信でき、交流を通じて調理方法やアレンジ、食材を美味しく生かす工夫など様々なことを学ぶことが出来た。地域のもので調理を行うことが、持続可能な社会の実現と繋がるよう、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、新聞にも掲載されたことから、郷土料理について、周知する機会を頂いた。新聞掲載だけではなく、実際に試食していただくことで食に興味を持ってもらえる。今後は、コンテストを通して考えたレシピを地域の方へ試食する機会も設け、さらに地場産物について知っていただく。また、食育活動を行うことで食材の認識が深まったように感じた。小学生にとって食材の名前が一致しないこと、どの食材が身体に影響するか知る機会となった。食育は継続的に行う必要があるため今後も行う。

## 7.謝辞

本研究を実施するにあたり、ご協力いただきました小学校の皆様、本学学生の皆様、関係の皆様に深く感謝申し上げます。

## 8.文献

- 1) 農林水産省. 食育白書. 令和 4 年
- 2) 津山市. 第 2 次津山市食育推進計画. 平成 25 年度～令和 5 年度
- 3) 水産省. 水産白書. 令和 4 年度
- 4) 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）
- 5) 農林水産省. うちの郷土料理
- 6) 岡山県郷土文化財団. 岡山の味. 昭和 59 年
- 7) 国際連合放送センター. SDG s とは. 2019 年