

共同開発による地域の食意識向上

Raising Local Food Awareness Through Joint Development

住吉 友香*¹

Yuka Sumiyoshi

1.はじめに

近年ライフスタイル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。環境省は 2021 年 8 月 30 日にサステナブルで健康な食生活の提案をしている。そのサステナブルな食文化の項目の中に、“食の地産地消・旬産旬消で 美味しさや季節感を楽しみましょう！”を提唱している。日本の食料自給率はカロリーベースで 38% (2019 年度)、残りの約 6 割は多くの国や地域から輸入している状況が続いている。

このような背景から全国的に郷土料理を伝え継ぐ動きがあり、食に対する関心も高まってきている。¹⁾ 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、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 2 つに、食物学科 1 年生 (9 名) と 3 年生 (6 名) 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)第 4 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。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、共同ビーアール株式会社、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 1 年生有志と取組み、応募は 3 名のチーム編成とした。

鳥取県出身の学生が多いことから鳥取県の郷土料理と津山市で栽培されている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。²⁾ 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 1)。

* I 美作大学生生活科学部食物学科助手



図1 COCORO米（津山市特産巨大胚芽米玄米）

レシピ検討①では、どんどろけ飯（鳥取県の郷土料理）の中に COCORO を入れ、減塩に繋げるため味噌をきな粉で代用した炒め物（きな粉でとりちゃん）、ポテトサラダには、鳥取県特産のらっきょうを入れ、酸味も加えることが出来るよう検討した。結果、全体的に油っぽさを感じたため、レシピ検討②では、汁物と酢の物で全体の調和を行った。ポテトサラダを汁物へ変更、付け合わせに酢の物を追加した。汁物は、塩分が気になることから具たくさんにし、食感を楽しむため白玉団子を加えた（えっと野菜のモチモチ汁）。検討した結果、コンテストに応募した献立は「GABAで健康！どんどろけ飯」、「きな粉でとりちゃん」「えっと野菜のモチモチ汁」とした（図2、3）。

メニュー全体の栄養価は、エネルギー613kcal、主食量136g、主菜量106g、野菜使用料208g、食塩相当量2.7g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2 調理風景

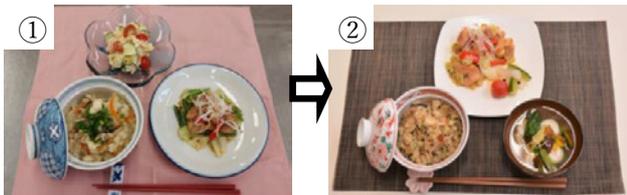


図3 考案したレシピ

①左：どんどろけ飯、きな粉でとりちゃん、ポテトサラダ

②右：GABAで健康どんどろけ飯、きな粉でとりちゃん、

えっと野菜のモチモチ汁

(2)うま味調味料活用！郷土料理コンテスト2021

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年生有志と参加した。

岡山県の郷土料理である蒜山おこわを学生と選考。おこわは家庭内での調理が少ないが、蒜山周辺の飲食店で提供・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。このコンテストで使用するうま味調味料とは、³⁾ 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。活用術としては、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ができるとされている。今回は、「味の素」をうま味調味料として使用しレシピ検討を行った。

蒜山おこわの伝統的レシピから塩分を減らし、味付けの段階でうま味調味料を使用（レシピ①）。味に深みを加えるため、塩分量を少し増やし、風味の改善にごま油を追加（レシピ②）。風味は良いが、具材のパスつきが感じられた。具材をしっとりさせ、野菜の甘味を増やすため、うま味調味料を肉の下味、野菜の下茹で、最後の調味へと3回に分けて使用した（レシピ検討③）（表1）。

検討結果、レシピ検討③が野菜の甘味もあり、味全体のバランスが良かった（図4）。

表1 うま味調味料活用減塩レシピ検討

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
もち米	110	110	110	110
強化精麦	20	20	20	20
鶏肉	20	20	20	20
味の素Ⅰ				0.1
ゴボウ	20	20	20	20
フキ	20	20	20	20
ニンジン	20	20	20	20
干シイタケ	3.5	3.5	3.5	3.5
クリ	70	70	70	70
味の素Ⅱ				0.1
油揚げ	20	20	20	20
油	2.4	2.4	2.4	2.4
砂糖	2.1	2.1	2.1	2.1
味醂	7.2	7.2	7.2	7.2
醤油	9	3	4.5	3
塩	3.6	1.2	1.8	1.2
水	7.5	7.5	7.5	7.5
味の素Ⅲ		0.3	0.2	0.2
サヤインゲン	10	10	10	10
ごま油			1	1
白ねぎ				2

*太字は変更した内容



図4 うま味調味料使用蒜山おこわ(左)と調理風景(右)

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、栗の甘味の強さ、栗のやわらかさ、干しいたけの干した独特の風味、鶏肉のうま味の強さ、鶏肉のやわらかさ、鶏肉のしっとり感、野菜の甘味がもたらす味全体の調和の8項目を6名で行った。どの調味料を使用しているかABCとしてわからないよう評価を行い、その結果を図5に示した。

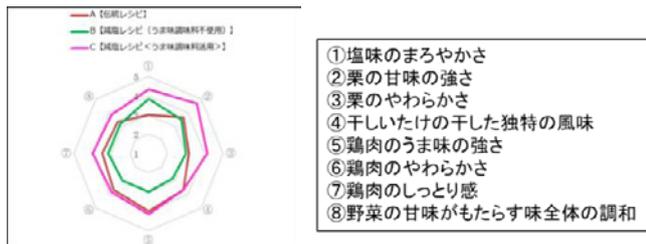


図5 味覚評価グラフ(左)と味覚評価項目(右)

結果、うま味調味料活用レシピが高い評価となり、素材の味が引き出され、具材も軟らかく感じた。

3.コンテスト結果・考察

(1)第4回ご当地タニタごはんコンテスト

応募総数129チーム中15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、コロナ禍のためオンラインにて出場し、制限時間3分間のプレゼンテーションの映像、今回応募したレシピを元に服部栄養学校の方が試作していただき、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、それぞれの料理でこだわったポイントを中心に作成した(図6)。



図6 オンラインでの様子写真(上)

プレゼンテーション内容の一部(下)

惜しくも入賞は出来なかったが、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コンテストだった。全国大会に進出したチームの中に、持続可能な開発目標(SDGs)に合わせて献立を作っているチームがあった。現代は、⁴⁾グローバル化の一層の進展、持続可能な開発目標(SDGs)に対する国内外の関心の高まりなど、新たな時代のステージを迎えている。このような中で、持続可能な活力ある地域経済社会を構築するためには、時代の変化を見通し、新技術を社会実装することにより、変化に多彩に対応し、新たな成長に繋げていくことが必要である。郷土料理という食文化の中でも、問題点を把握し、その解決に向けて食を通してアレンジし受継ぐことが出来れば、今後の郷土料理も継承出来るのではないかと考える。

(2)うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2021

全国 67 チーム中 2 位の準優勝を取ることが出来た。(図 7) コロナ禍のため、優勝チームと準優勝チームのみ神奈川県にある味の素グループうまみ体験館にて表彰式とプレゼンテーションの発表が行われた。美作学園キャラクターのみまっちゃんのマスクをつけプレゼンテーションを行った(図 8)。

その後、女子栄養大学出版「栄養と料理」編集長、瀬戸内海テレビの取材、新聞記者の方から取材を受けた。



図 7 表彰状(準優勝)



図 8 発表の様子(上)

プレゼンテーション内容の一部(下)

コンテストの審査員であり日本栄養士会会長の中村丁次先生と交流をし、学生は管理栄養士としての将来についても考えることが出来、貴重な体験を得た。⁵⁾ 巴美樹らは、料理中にグルタミン酸ナトリウムを主とするうま味調味料を添加した場合と無添加時とを比較して、うま味調味料を使用した料理で有意に嗜好性が高まり、無添加時は有意に好ましいとは選択されなかったとあり、そのことから、料理にうま味調味料を添加することで嗜好性向上に効果があることが示唆されている。今回の結果から、うま味調味料を添加したレシピの方が総合評価が高くなり、おいしく感じられた。

蒜山おこわのレシピは、うま味調味料協会の HP にも掲載されている。

4.地域に向けて

うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2021 にて準優勝となり女子栄養大学出版 月刊誌「栄養と料理」に掲載されることとなった(図 9)。ベースとなる郷土料理の紹介と減塩レシピを掲載するにあたって、昔から作っている真庭市蒜山にある「粋呑房」にて主催者とともに本学学生も同行し、取材を行った。

粋呑房は、蒜山高原で有名な料理店(図 10)。伝統的な蒜山おこわの作り方を見学させていただき、味付け、作り方ともにこだわっておられることが印象的だった。学生と共に、応募作品を作り、粋呑房の湯模様にも試食していただいた。「ごま油とねぎが合っていておいしい。」とのお言葉をいただいた。



図 9 栄養と料理 2022 年 5 月号に掲載



図 10 粋呑房

左: 粋呑房外観写真 右: 調理の様子(於: 粋呑房)

5.おわりに

今回、コンテスト参加を通して、地産地消の大切さについて学ぶことが出来た。郷土料理について、知識のなかった学生も岡山県の郷土料理だけでなく他県の郷土料理についても知ることが出来た。本来であれば、イベント参加

を行い郷土料理について知っていただきたいところだったが、コロナ禍のためイベント参加が行えていない。郷土料理について幅広く知っていただくため今後もレシピ検討は必要だと考える。情報を地域に発信できるよう今後も検討していきたい。

また、新聞やテレビでの報道もされたことから、作り方の問合せや、食べてみたいとの声もいただいた。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 11)。



図 11 新聞掲載

第 4 回ご当地タニタごはんコンテスト (上)

うま味調味料活用！郷土料理コンテスト 2021 (下)

6.謝辞

本研究を実施するにあたり、COCORO を提供していただいた早瀬農産様、取材に協力してくださいました粋吞房の湯楨将文様、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。

7.文献

- 1) 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
- 2) 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

- 3) 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)
- 4) 農林水産省. 食料・農業・農村基本計画. 令和 2 年 3 月
- 5) 巴美樹, 外山健二. うま味調味料添加による料理への嗜好性の増強効果. 日本栄養・食糧学会誌. 64:151-157.2011
- 6) 岡山県郷土文化財団. 岡山の味. 昭和 59 年