

「馬かやき」ホイル焼きに **秋田栄養短大アレンジ賞**

日本うま味調味料協郷土料理コンテスト減塩レシピ、調理も手軽



秋田市の秋田栄養短大の2年生チームが、うま味調味料を活用したレシピの出来栄を競う「郷土料理コンテスト」でアレンジ賞を受賞した。塩分のカットや調理の手軽さに関する工夫が評価された。メンバーは「試作を繰り返し、最後までやり切れた」と達成感をにじませた。

コンテストは、食文化の伝承や健康的な食の推進を図ろうと、食品製造会社などで作る日本うま味調味料協会が主催している。2023年は現代風にアレンジした郷土料理のレシピを募り、全国から102件の応募があった。

栄養短大チームは、田中景子講師のゼミに所属する2年生5人。県北部に伝わる鍋料理「馬かやき」をホイル焼きにアレンジした。

馬かやきは低カロリー、高たんぱく質の馬肉を煮込んだもので、栄養が豊富。ホイル焼きにはシメジや姫たけのこを入れ、食べ応えや彩りを足した。

肉をやわらかくするため、食材を全てアルミホイルで包んで加熱する方法も考案。包むだけなので調理も手軽で、洗い物が減る点もアピールポイントになった。うま味調味料は馬肉の臭み抜きや味付けなどに活用した。

味付けも工夫を凝らした。しょうゆを伝統的なレシピの半分に減らしたほか、みそは3分の2にし、約30%の減塩に成功。ネギや大葉、ミョウガなどの香味野菜を使って香りを加え、味にめりはりを付けたという。

代表の菅原零さん(2年)を中心に、今年5月ごろからレシピ開発に取り組んだ。「馬かやき」の歴史などを調べ、本来の味を生かしつつ現代風にアレンジできるよう試作を重ねたことが実った。

コンテストでは栄養短大を含めた6チームが入賞し、16日に神奈川県やオンラインで表彰式が行われた。参加した菅原さんは「短大での学びをこのレシピに集約した。馬肉料理にあまりなじみがない人にも、ひと手間でおいしく郷土料理が食べられることを知ってほしい」と話した。(清水美沙) (令和5年12月30日(土)秋田魁新聞より一部抜粋)



馬かやきのアレンジレシピを考えた(後列左から)伊藤恭子さん、中村夏唯さん、(前列左から)佐々木愛奈さん、菅原零さん。前列右は田中景子講師