

平均寿命が全国最下位の本  
県。中でも下北地域は短命だ。  
原因の一つに、塩分が多く、

# 未来を開く

青森産技センター報告

—30—

濃い味付けを好む食習慣が大  
きく関係していると考えられ  
る。一方、健康に良くないと

## 塩分・脂肪3割減



して、単純に塩分や脂肪分を  
減らすと味が薄くなるだけ  
で、満足感が得られない。

### だし、米粉でうま味補う

下北ブランド研究所では、  
減塩、減脂肪しても味が薄く  
ならず、素材本来の味を生か  
した加工法を研究。減塩によ  
るうま味の低下を補うため、  
むつ市脇野沢地区の焼干粉

を加えた。  
この結果、従来品に比べて  
塩分や脂肪分を3割程度減少  
させることに成功した。試作  
したのは、イカおからメンチ  
カツや米粉唐揚げ、サケの調  
味焼きなど

など、数多くの要望やアドバ  
イスをいただいた。  
試作品の改良を重ね、20  
15年度、ホタテなどの具材  
と豆腐を混ぜ込んだ「まさご  
揚げ」、焼きコロッケ、サケ  
のだし醤油焼き、チンゲンサ  
イと厚揚げの中華炒め、切り  
干しタイコンサラタ、「和ご  
ころ弁当」の6品を商品化し  
た。県内の一部スーパーで販  
売し、売れ行きは好調だっ  
た。

や、昆布やホタテなど  
をだしとして使用し  
た。さらに、油の吸収  
率を下げてカロリーを  
抑えるため、食材を短  
時間で均一に加熱でき  
るオーブンを利用し、  
炒め油や揚げ油を抑え  
たほか、米粉を使用し  
て衣をつくるなど改良

を行ったところ、従来品と遜色がないこと  
が分かった。  
試験結果を基に、昆布きん  
ぴらゴボウ、豚肉昆布巻き、  
豆腐とイカのシューマイなど  
のヘルシー総菜を試作。試食  
会等の各種イベントを通じ  
て、下北地域の消費者、総菜  
製造業者、管理栄養士、食育  
専門家らの意見を聞いた。そ  
の結果、「自社の製品も減塩  
できないか」「この食材はあ  
の食材で代用できるのでは」

今後、特定のスーパーだけ  
ではなく、産直施設や個人業  
者など、多くの企業・団体が  
ヘルシー総菜づくりに取り組  
めるよう、低コスト化や作業  
工程の簡略化を図っていき  
たい。  
(下北ブランド研究所加工技  
術部 清野貴将)

減塩、減脂肪して商品  
化した「まさご揚げ」