

◆美味しさアップ！うま味について知ろう◆

和食の基本「だし」

汁物や煮物などで食材を活かし、栄養豊富で美味しい味を生み出してくれる「だし」は、日本の伝統的な食文化である「和食」に欠かせない存在です。

日本では、かつお節、昆布、干し椎茸、煮干しなどの様々な食材のだしが、料理や地方などによって使い分けられており、和食が多種多様なバリエーションを持つ理由の一つとなっています。

だしが美味しいのはなぜ？

だしが美味しい理由。それは、和食のだしとなる昆布、かつお節、干し椎茸などに「うま味」が含まれるからです。

「うま味」は、甘味、酸味、塩味、苦味に続く5番目の基本味です。代表的な「うま味」の物質としては、昆布等に含まれるグルタミン酸、かつお節などに含まれるイノシン酸、干し椎茸などに含まれるグアニル酸などが知られています。



うま味の秘密！

①うま味と満足感

うま味は他の基本味と比べて味の持続性が高く、口の中に余韻として残りやすいことから、食後の満足感を与える要因の一つともいわれています。



②うま味と唾液分泌

うま味には唾液の分泌を促す効果があるともいわれており、うま味による唾液の分泌促進によって、高齢者の味覚障害が改善されるという報告もあります。

③うま味と減塩

かき玉汁を用いた実験において、うま味を強くした場合とそうでない場合を比較したとき、うま味を強くした場合は使用する食塩の量を約30%減らしてもおいしく感じられたという結果が出ました。

うま味を上手に活用することで、使用する食塩の量を減らしても美味しい食事を楽しむことができます。

うま味のカフェ
減塩でも
美味しい！



教えて！

ふくい の 食育リーター



だしは簡単

～うま味を活用しよう～

皆さんは「だしを取るって面倒」と思っていますか？

だしは、思っているよりも簡単に身近なものです。

例えば、冬によく食べるお鍋。水に野菜や肉、魚、きのこなどを入れて煮るだけで、最後の汁がとても美味しくなります。

うま味の相乗効果

グルタミン酸とイノシン酸を組み合わせることで、うま味は7～8倍にふえる



あらゆる生鮮食材は「うま味」が含まれていて「だし」になります。うま味とは、舌で感じる五原味の一つです。野菜や昆布などに多く含まれるグルタミン酸と肉や魚などに含まれるイノシン酸を組み合わせることで、うま味は7倍～8倍に増します。これを「うま味の相乗効果」といいます。

違ったうま味同士を合わせて、醤油や味噌などの調味料のうま味も上手に活用すると、料理が変わります。素材の持つ美味しさにぜひ気付いてください。薄味でもきっと満足出来るようになりますよ。

(ふくい の 食育リーダー、水嶋 昭代)

いちほまれにあう
福井の郷土料理
～長寿なます～

「長寿なます」は、名前の通り、食べると長生きするとされ、お正月には欠かせない料理です。大根にはジアスターゼという酵素が多く含まれており、正月料理を食べすぎて疲れた胃腸の調子をととのえてくれます。他にも、緑黄色野菜としてカロテンが豊富な人参や、タンパク質が豊富な厚揚げなど、栄養価の高い食材を多く使用しており、健康にうれしい郷土料理です。

作り方



【出典】
農林水産省Webサイト
「うちの郷土料理」
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/chouju_namasu_fukui.html)

①炒った白ごまを油が出るまで鉢ですり、味噌、砂糖をいれてよくする。
②焼いて細かく切った厚揚げ、からし、酢を入れ、滑らかになるまでする。
③千切りにして塩もみした大根と人参、色よく茹でたさやえんどうなどを和える。