



うま味

「うま味」と健康

★ 日本人になじみある「だし」

うま味は、日常私たち日本人になじみある「だし」に始まり多くの場面でおいしさを提供してくれています。また、甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の基本とされる5つの味のひとつでもあります。食べものを口にするにより、舌で味を感じるセンサーが働き、脳へ伝達します。さらに、私たちが感じる、おいしさは味だけでなく、見た目、香り、食感、音、環境など五感を使って感じ取っています。

★ うま味成分は主に3種類

うま味成分には、おもにグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸があります。

《グルタミン酸》

昆布・野菜などに含まれます。

昆布、いわし、チーズ、一番茶、トマトなど。

《イノシン酸》

肉類や魚類に含まれます。

かつお節、煮干、豚肉、鯛、あじなど。

《グアニル酸》

きのこなどに含まれます。

干しいたけなど。

★ 料理をさらにおいしくする、うま味の組み合わせ

“昆布+かつお”の場合、うま味は単品よりも7倍強くなります。うま味を組み合わせるとおいしさをさらにアップしましょう！

★ うま味の健康効果への期待

うま味は単に「おいしさ」を際立たせるだけでなく、健康への効果も期待できます。主な効果として次の3点が挙げられます。

- 1 減塩対策に役立つ
- 2 胃液の分泌促進
- 3 高齢者の栄養改善

長く親しまれている、うま味が野菜や肉類などにも豊富に含まれています。調理の際に食材を上手く組み合わせるとうま味を引き出し、減塩対策などの健康への配慮を行いつつ、おいしさ溢れる食卓を演出してください。

あじの南蛮漬け

～酢につけてうま味を抽出～



材 料 2人分

小あじ	6～8尾	スライスレモン	2枚
塩・こしょう	少々	唐辛子	1本
小麦粉	適量	(南蛮漬けのたれ)	
揚げ油	適量	酢	200cc
		砂糖	大さじ6
玉ねぎ 小	1/2	塩	小さじ1/2
人参	50g	濃いくちしょう油	60cc
青じそ	2枚	うすくちしょう油	60cc

作り方

- ① あじは、尾の方からぜいごを取り、うろこ、頭、内臓を取り除き水で洗い流す。ペーパータオルで水気をとっておく。
- ② 軽く塩・こしょうをして、小麦粉をつけて油で2度揚げる。
- ③ 玉ねぎはスライスして水にさらしておき、人参は皮をむきせん切りにしておく。
- ④ 青じそは洗ってせん切りにしておく。レモンはスライスにし、いちよう切りにしておく。
- ⑤ ボウルに南蛮漬けのたれを混ぜあわせて、②のあじ、③の野菜、青じそ、スライスレモン、唐辛子を半日ほど漬け込むとできあがり。(好みに合わせて漬け込み時間は調整してください)