

# JMF 栄養だより ~R4.1月~

## 世界が認める日本の味！

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食の基本は「出汁」です。出汁について知り、和食のおいしさをさらに味わいましょう。

### 昆布の「うま味」成分を発見したのは日本人

昆布の「グルタミン酸」が食品のおいしさに関わる成分であることを、科学者・池田菊苗教授が発見し、「うま味」と命名しました。甘味・酸味・塩味・苦味とは異なる第5の基本味として認められ、今では世界の料理界から注目されています。

### 「うま味」はおいしさの大切な要素

「うま味」の主な成分は、「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などで、これらは食べもののおいしさを決める大切な要素です。グルタミン酸やイノシン酸の「うま味」を味わうと、唾液の分泌が促されたり、おいしいと感じることで食欲がアップしたりします。

### うま味成分が多くふくまれる食材

#### グルタミン酸



昆布



チーズ



トマト



味噌



醤油

#### イノシン酸



鶏



牛肉



豚肉



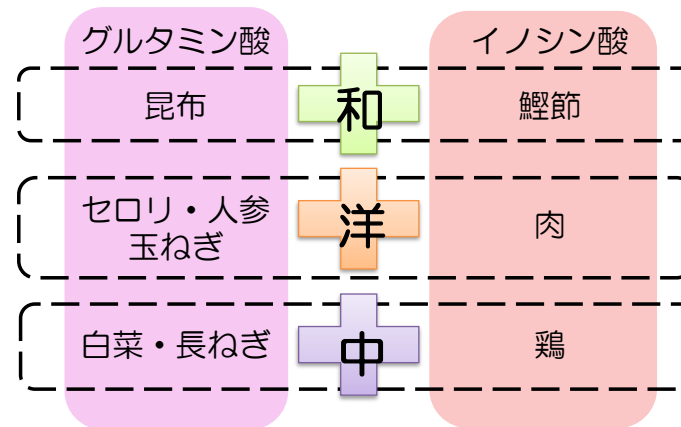
鰹

#### グアニル酸



干し椎茸

### 相乗効果で出汁のうま味をアップ



日本料理では昆布と鰹節、西洋料理や中国料理では野菜類と肉類という組み合わせで、「グルタミン酸+イノシン酸」の出汁づくりを古くから工夫してきました。この相乗効果を活かし、おいしさを損なわずに減塩できることが注目されています。しっかりと美味しい出汁を取ることで、醤油や味噌の量を減らしたとしてもおいしく食べることが出来ます。

### 昆布と鰹節の出汁の取り方



#### 材料

- 水……1ℓ
- 昆布……10~15cm
- 鰹節……30g

#### 作り方

- ①鍋に水を入れ、切り込みを入れた昆布を浸し、中火にかける。
  - ②沸騰寸前に鰹節を入れ、アクを取り、沸騰後はすぐに火を止める。
  - ③鰹節が沈んだら、ザルやキッチンペーパーで濾す。雑味が出るので絞らない。
- ※出汁を取った後の昆布と鰹節は佃煮などに使用する。