

うま味なあに

きょうからきみも うま味博士!

小•中学生用



うま味は大事な 基本味のひとつ

みなさんが「舌」で感じる味には5種 類あり、それを基本味といいます。う ま味はその中のひとつ。うま味は料 理をおいしくして、健康を保つために も大切な味です。

甘味 あまい味



酸味すっぱい味



塩味 しおからい味



苦味 にがい味



うま味「だし」を飲んだときに感じる味



うま味はどんな食べ物にあるの?









うま味は野菜や肉・魚など多くの食べ物に含ま れています。うま味には主にグルタミン酸・イノ シン酸・グアニル酸の3つの成分があります。



うま味は日本人が発見!

うま味は日本人の池田菊苗博士 が発見。留学先で食べたチーズ等 の味に「だし」と同じ味を感じ、 研究の末、グルタミン酸がうま味 成分であることを発見しました。





「だし」はうま味がいっぱい!



「だし」とは、昆布やかつお節などを煮 出した汁のこと。みなさんにとって身近 な料理では「みそ汁」に「だし」が使わ れています。うま味がたくさん含まれて いる「だし」は、和食の味の基本です。









いろいろな「だし」

和食の基本である「だし」は、 料理に合わせて、単独で使った り食材を組み合わせて使った りします。

> うま味をいかす和食は 無形文化遺産に 登録されたよ!









昆布に含まれるうま味成分であるグルタミン酸に、鰹節に多く含 まれるイノシン酸や干し椎茸に含まれるグアニル酸を掛け合わ せるとうま味が1+1=2ではなく7~8倍にも増えて料理をおい しくします。「だし」はこの効果を活かしていたわけです。









~8倍の うま味の強さ

UMAMIは世界の共通語

日本で発見されたうま味はUMAMIと呼ばれ、世界の共通語 になっています。うま味が世界中のシェフたちに注目されてい ます。







外国で開かれたうま味サミットの様子

保護者の方へ

うま味は日本で発見され、今、世界中から注目されている基本味です。うま味は料理 をおいしくすることだけではなく、うま味を感じることで生きるために必要な栄養素 であるタンパク質の消化吸収を助けたり、食生活において大切な役割を果たしま す。健康的なおいしい食を実現するために大切な味として注目されています。うま味 とはどのような味であり、うま味を知ることでどのようなよいことがあるのかをお子 さんと一緒に考えて、日々の食事にどのようにうま味が活用されているのか話し合っ てみてください。また公式ウェブサイトでは、うま味に関する様々な情報を随時発信 しております。こちらも合わせてご活用ください。皆さまのうま味に関するご理解を 深めていただく一助となりますよう願っております。

特定非営利活動法人(NPO法人)うま味インフォメーションセンター



公式ウェブサイト www.umamiinfo.jp

うま味インフォメーションセンター



「だし」のとり方

一番だしの例

一番だしはお吸い物や蒸しものなど上品な料 理に向いています。一番だしは香りが命。作っ たらすぐに使いましょう。一番だしで使った昆 布と削り節を再び半量300mlの水に入れ、2~ 3分沸騰させてこすと二番だしの出来上がり。 こちらは味噌汁や煮物に向いています。

材料 (だし約500ml分) 乾燥昆布 4cm×4cm (水の重量の2~5%) かつお削り節 8g (水の重量の1~2%) zk 600ml







② 沸騰直前まで火にかける



④ 削り節を加え、沸騰させ火を止める ⑤ 削り節が沈んだら、こし器などで濾す



③ 昆布を取り出す



⑥ 一番だしのできあがり

うま味の相乗効果について



グルタミン酸は、昆布をはじめ、野菜・発酵食品に多く、また肉や魚などの食材にも含 まれています。イノシン酸は肉や魚に多く、グアニル酸は干したきのこに多く含まれてい ます。うま味は世界各国の料理に昔から活用されていて、相乗効果が生かされた「だ し」や料理がたくさんあります。

うま味の特徴のひとつにうま味の相乗効果があります。 アミノ酸の一種のグルタミン酸と核酸のイノシン酸また はグアニル酸とが合わさると1+1=2ではなく、7~8倍の うま味の強さになります。



7~8倍のうま味の強さ!

うま味が多く含まれている食品 当センターが調査した、うま味を多く

https://www.umamiinfo.jp/richfood/

含む食材を紹介しています。



「うま味」と「旨味」「旨み」「うまみ」の違い

5つの基本味の1つである「うま味」は、「うま」はひらがな、「味」は漢字で記 載します。うまみという表現には、「旨味」「旨み」という表記もありますが、これ はおいしさを表すもので「うま味」とは区別されます。

うま味は健康のためにも大切

毎日バランスのよい食事をおいしく食べることは健康の基本です。うま味 日々のおいしい食事の実現に役立つだけでなく、塩分を控えた食事をおい しくしたり、高齢者の食事量の向上にも役立つという研究結果があります。











うま味体験方法以外にも普段の料理に使える うま味レシピを豊富に紹介しています。

https://www.umamiinfo.jp/recipes2/

