



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

〒102-0084 東京都千代田区二番町8-7-1202
電話: 03-3222-0235
www.umamiinfo.jp (日本語)
www.umamiinfo.com (英語)

詳しく知りたい方はこちら!

うま味インフォメーションセンター

検索

食育サポートBOOK

うま味 って なあに?

Vol.1

～かんじてみよう・
ためしてみよう編～

はじめに



うま味は甘味、酸味、塩味、苦味と並び、おいしさをつくる大切な5つの基本味の一つですが、他の4つの味に比べるとなかなか表現しづらい味ではないでしょうか。

うま味とはどのような味であり、うま味を知ることのできるようなよいことがあるのかをお伝えしていただく際のサポートとして本冊子を作成させていただきました。

本冊子の続編として「Vol.2 和食のうま味」「Vol.3 世界のうま味」をお届けしていく予定です。また、弊センター発行の冊子「うま味」も併せご活用ください。

一人でも多くのお子さんがおいしく食べることに興味を持ち、より健康に暮らしていける豊かな社会に向けて先生方と歩みを共にさせていただければ幸いです。

2017年3月

NPO法人 うま味インフォメーションセンター



もくじ

- はじめに・もくじ P2
- この冊子を手にとられた方へ P3
- うま味ってどんな味? P4,5
- うま味はどんな食べ物にあるの? P6,7
- うま味はどんな料理に多い? P8,9
- うま味とおいしさの関係 P10,11



うま味インフォメーションセンターとは?

弊センターは、日本及び世界へのうま味の普及を目指し、うま味に関する正確かつ最新の情報を発信する非営利の団体です。

この冊子を手にとられた方へ

給食の時間や食育の授業、地域の食を伝えていく際のサポートなど、幅広くご活用ください。



先生用	児童用
<p>先生用 うま味ってどんな味?</p> <p>うま味ってどんな味?</p> <p>～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～</p> <p>うま味は、言葉に表すことがむずかしい味です。うま味を感じやすい食材やメニューを通じてうま味を感じてみましょう。</p> <p>●うま味観立例 食材そのもののうま味が強いトマト、かつお節でだしをとったみそ汁を取り入れた観立例です。 ●ごはん ●トマト、青菜とカブのお浸し ●餅のすり粉ま ●豆腐のみそ汁、みかん、牛乳</p> <p>STEP1 ●うま味を感じてみましょう *トマトはうま味が豊富にふくまれている食材です。ゆっりと噛んで味わってみましょう。その他のうま味が豊富な食材例: フロッキー、豆腐、肉、魚など *汁ものを舌全体に広げられるように味わってみましょう。 ポイント: すぐに飲み込まずゆっゆりと味わいます。</p> <p>STEP2 ●うま味を言葉で表してみましょう 舌がなにかにつつまれたような感じ、喉に何か残るような感覚。これがうま味です。だ液が出てくる、ぼんやりとした味、長い間舌の上に味が残る</p> <p>●うま味の重要性 うま味は日本で発見され、今、世界中から注目されている調味料です。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唾液の分泌を促したり、消化液の消化吸収を助けたが、食生活において大切な役割を果します。食生活習慣の改善や健康増進のためにおいしい食を享受する味としても注目されています。一冊子「うま味」が、1冊1冊にページを公開いたします。</p>	<p>児童用 うま味ってどんな味?</p> <p>うま味ってどんな味?</p> <p>～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～</p> <p>STEP1 うま味を感じてみよう ●トマトをゆっゆりと20～30回噛み、舌の上に広げられるように味わってみましょう。 ●みそ汁を舌に広げられるように味わってみましょう。</p> <p>STEP2 うま味を言葉にしてみよう ●舌も酸っぱくもしょっぱくもない味が分かるかな? 舌がぼんやりとなにかにつつまれているみたい!</p> <p>うま味はどんな味が感じ合ってみよう</p>

使い方

- ① 2ページで1テーマとなっており、左ページは先生用、右ページは児童用としてご使用いただけます。
- ② 児童用のページは、印刷して皆さんへ配布していただくこともできるようにしています。
- ③ 児童用のページには、ページの下に記入スペースを設けています。話し合いなどにもご使用いただけます。



弊センターWEBサイトより、本冊子PDFやイラスト・素材画像等をダウンロード頂けます。
www.umamiinfo.jp/download/shokuiku/

うま味って どんな味？



～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～

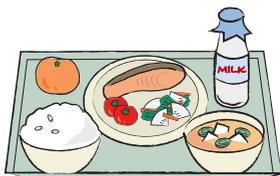
うま味は、言葉に表すことがむずかしい味です。

うま味を感じやすい食材やメニューを通じてうま味を感じてみましょう。

●うま味献立例

素材そのもののうま味が強いトマトと、かつお節でだしをとったみそ汁を取り入れた献立例です。

主食	ごはん	副菜	トマト、青菜とカブのお浸し
主菜	鮭の照り焼き	その他	豆腐のみそ汁、みかん、牛乳



STEP1 ●うま味を感じてもらいましょう

●トマトはうま味が豊富にふくまれている食材です。ゆっくりと噛んで味わってみましょう。

その他のうま味が豊富な食材例：ブロッコリー、白菜、肉、魚など

●汁ものを舌全体に広げるように味わってみましょう。

ポイント：すぐに飲み込まずゆっくりと味わいます。

STEP2 ●うま味を言葉で表してもらいましょう

舌がなにかにつつまれたような感じ、後味に何か残るような感覚、だ液が出てくる、ぼんやりとした味、長い間舌の上に味が残る

これが
うま味です

●うま味の重要性

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なく、うま味を感じることで唾液の分泌を促したり、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。生活習慣病の予防や健康維持のためのおいしい食を実現する味としても注目されています。→冊子「うま味」6ページ、18・19ページをご参照ください。

うま味って どんな味？



～給食やお弁当などを食べてうま味を感じてみよう～

STEP1 うま味を感じてみよう

●トマトをゆっくりと20～30回かみ、舌の上に広げるように味わってみましょう。

●みそ汁を舌に広げるように味わってみましょう。

の
すぐに飲みこまない
ように、ゆっくりと
あじ
味わってみよう！



STEP2 うま味を言葉にしてみよう

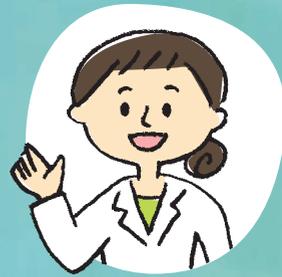
●甘くも酸っぱくもしょっぱくもない味が見つかるかな？



うま味はどんな味か話し合ってみよう



うま味はどんな料理に多い？



～うま味の多い料理を探してみよう～

うま味は世界各国の料理に活用されています。日本のだし、西洋のストック、中国の湯(タン)など、素材や使い方は違いますが料理には欠かせないものです。うま味には食材の組合せによって相乗効果がおこり、各国のだしや料理の味を引き立てています。

●うま味を多く含む料理を探してみましょう。

料理例：みそ汁、ハンバーガー、肉じゃが、クリームシチュー、肉野菜炒め、ミネストローネなど

	和	洋	中
グルタミン酸	昆布	玉ねぎ、にんじん、セロリ	長ねぎ、しょうが
	×	×	×
イノシン酸	かつお節	牛肉	鶏肉

●うま味の相乗効果

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。

グルタミン酸 × イノシン酸
|| グアニル酸
7~8倍のうま味の強さ!

うま味はどんな料理に多い？



～うま味の多い料理を探してみよう～



お肉やお魚と野菜を組み合わせるとうま味が強くなるんだ!



他に、どんなうま味の多い料理があるか話し合ってみよう

うま味と おいしさの関係

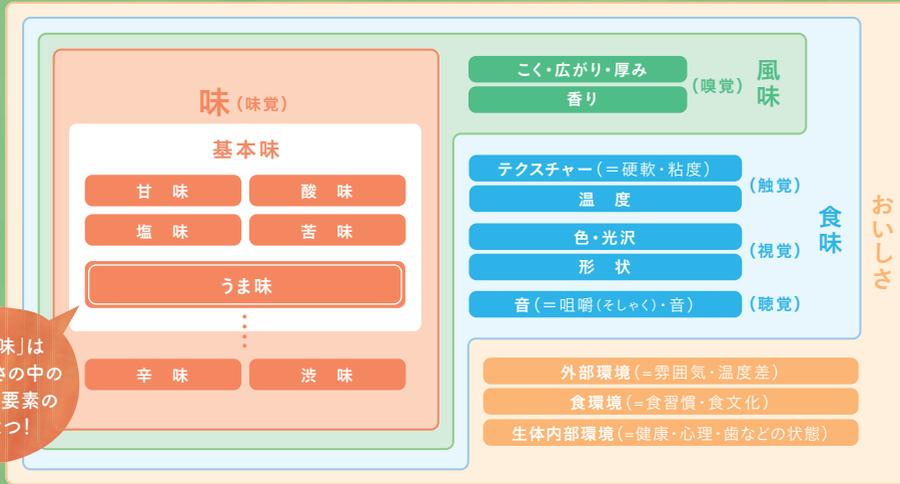


～うま味はおいしさにとって大切な味のひとつ～

うま味はおいしさの大切な要素のひとつです。

うま味は料理のおいしさに深く関わり、健康な食生活にかかせません。

食べ物のおいさと基本味



おいしさは「うま味」を含めた味やにおい、見た目など
その場の雰囲気や体調などいろいろな要因と関係しています。

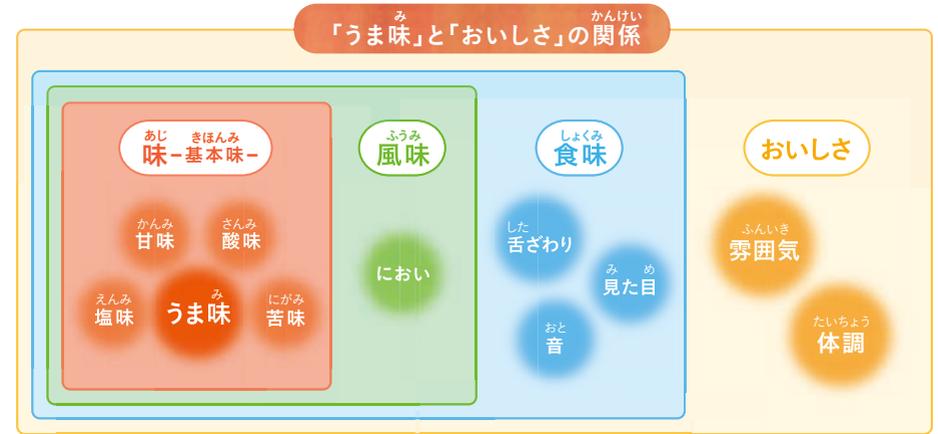
●うま味と「旨味」「旨み」「うまみ」の違い

うま味は、「旨味」「旨み」「うまみ」と表記されることがありますが、甘味、酸味、塩味、苦味と同じ基本味のひとつで、「旨味」「旨み」「うまみ」はおいしさを表します。

うま味と おいしさの関係



～うま味はおいしさにとって大切な味のひとつ～



味以外にも香り、見た目、食感など、
五感でおいしさを感じるんだね。



みんなで食べると
おいしいね!

