

2012うま味レクチャー in 福岡

「うま味を知る！ 食材を活かす！」

—うま味が引き出す九州の食材の魅力—

... レシピ ...
... 食材のうま味 ...

菊乃井 村田吉弘氏 レシピ

☆ 一番だし

<材料>

昆布	30g
かつお節	50g
水	1.8リットル



利尻昆布
グルタミン酸
1990mg/100g



かつお節
イノシン酸
600~800mg/100g

<作り方>

- ① 昆布を水に漬ける。
- ② 60℃で1時間加熱する。
- ③ 昆布を取りだし85℃まで加熱し、かつお節を入れる。
- ④ かつお節が沈んだところで濾す。

☆ New style Dashi (New 和だし)

<材料>

ドライマト	10g
ドライモリーユ	10g
鶏ムネ肉	200g
塩	4g (鶏肉重量の2%)
水	2リットル



ドライマト
グルタミン酸
700mg/100g



干しモリーユ茸
(アミガサダケ)
グアニル酸
40mg/100g



鶏ムネ肉
グルタミン酸
30mg/100g
イノシン酸
150mg/100g

<作り方>

- ① 水にドライマト、ドライモリーユをいれ、冷蔵庫で一晩おく。
- ② 鶏肉の油を取り除き、フードプロセッサーでひき肉にし、塩をして1時間置く。
- ③ ①に②の鶏肉を入れて中火で鶏肉に火が通るまで加熱する。
- ④ 濾す。

☆ New style Dashi (New 和だし)を使った茶碗蒸し (試食品レシピ)

<材料> 4人前

New 和だし	400mL
卵	2個
淡口醤油	大1/2 9g
しめじ	40g
ゆず(皮)	少々

<作り方>

- ① だしを人肌程度にさまし、淡口醤油を加える。
- ② 卵をなるべく泡立てないように箸で割りほぐす。
- ③ ②に①を入れ濾す。
- ④ 器に分け、蒸し器で弱火(85℃)で25~30分蒸す。

菊乃井 村田吉弘氏 レシピ

☆ あごだし

<材料>

焼きあご 50g
昆布 30g
水 1.8リットル



利尻昆布
グルタミン酸
1990mg/100g



焼きあご
グルタミン酸
63mg/100g
イノシン酸
361mg/100g

<作り方>

- ① 焼きあごを軽くあぶる。
- ② ①の焼きあごをを軟水に浸け、半日ほどおく。
- ③ ②を鍋に入れ、昆布を加え60℃で1時間加熱後、昆布を取り出す。
- ④ 温度を上げ、沸いたら火を弱め、コトコト2～3分炊く。
- ⑤ ④を一気に漉す。

☆ 冷やし炊合せ

<材料> 4人前

南瓜		小芋		蓮根	
南瓜（面取りする）	25g × 4個	小芋（六方に剥いたもの）	25g × 4個	蓮根（大き目の乱切り）	15g × 4個
あご昆布だし	250mL	あご昆布だし	250mL	あご昆布だし	200mL
淡口醤油	20mL	淡口醤油	20mL	淡口醤油	5mL
砂糖	10g	砂糖	5g	みりん	2.5mL
みりん	5mL	塩	1g	塩	1g

粟麴		いんげん	
粟麴	20g × 4個	いんげん	4cm × 3本 × 4
あご昆布だし	200mL	あご昆布だし	100mL
淡口醤油	15mL	淡口醤油	2.5mL
みりん	15mL	塩	1g

<食材のうま味成分量>



カボチャ
グルタミン酸
10～60mg/100g



レンコン
グルタミン酸
100mg/100g



サヤインゲン
グルタミン酸
40mg/100g

Wakiya一笑美茶樓 脇屋 友詞氏 レクチャー資料

☆ 河豚と黒豚のうま味の澄ましスープ

<材料>

黒豚挽肉	300g
河豚の骨	300g
干し貝柱	50g
長葱	20g
生姜	10g
金華ハム	50g
水	2リットル



<作り方>

- ① 河豚の骨を水の中に入れて、ひと煮立ちさせ、アクをとり冷ます。
- ② 冷めた①の中に、黒豚挽肉・干し貝柱・長葱、生姜・金華ハムを入れて、最初は強火にし、沸騰してきたら弱火で、アクを取り除きながら約40分加熱する。
- ③ ゆっくりとシノワで漉し、にごらせないように静かに吸いとる。

グルタミン酸



金華ハム
グルタミン酸
460mg/100g



干しほたて貝柱
グルタミン酸
140mg/100g



長ネギ
グルタミン酸
20~50mg/100g



ショウガ
グルタミン酸
10~20mg/100g

イノシン酸



豚肉
グルタミン酸 9mg/100g
イノシン酸 225mg/100g



ふぐ
グルタミン酸 6mg/100g
イノシン酸 230mg/100g

◎参考: 金華火腿(チンホアフトエイ)とは、中国・浙江省の金華地区で生産されるハムの一種。金華豚は小型種で、頭と尻が黒く他は白のツートンカラーをしているので、「両烏豚」と呼ばれる。穀物などは一切与えず、茶殻や白菜を発酵させたものを与えて育てるため、皮が薄く、脂肪が少ないという特徴がある。塩漬け2か月、熟成1年。(ウィキペディアより)

Wakiya一笑美茶樓 脇屋 友詞氏 レクチャー資料

☆ 翡翠色の河豚と黒豚のおこげ料理の一品

＜材料＞

青梗菜	1本(100g)
竹の子	30g
クワイ	30g
冬菜	大1
おこげ	4枚
河豚と黒豚のうま味澄ましスープ	400mL
紹興酒	大2
塩	少々
コシヨー	少々
水溶き片栗粉	適量
ねぎ油	大2
おこげ用揚げ油	適量



＜作り方＞

- ① 青梗菜は葉と茎で切り分け、葉はボイルして冷やし水気をとり河豚と黒豚のうま味澄ましスープとミキサーにかける。
- ② 青梗菜の茎、竹の子、クワイは食べやすく切りそろえる。
- ③ 油をなじませた鍋に②と冬菜を入れ炒める。
- ④ ①を加え紹興酒、塩、コシヨーで味を整え水溶き片栗粉とねぎ油でトロミをつけ仕上げる。
- ⑤ 高温の油でサクッと揚げたおこげに④をかけ完成。



青梗菜
グルタミン酸
葉部 18mg/100g
茎部 14mg/100g



タケノコ
グルタミン酸
14mg/100g



◎参考：冬菜(トンツァイ)とは白菜の芯の柔らかい部分を短冊状に切って干し、にんにくとともに塩漬けにしたもの。
漬け込んだ後、約3～4ヶ月の間、甕(かめ)の中で発酵させる。

エディション・コウジ・シモムラ 下村 浩司氏 レシピ

☆ うま味体験用野菜ブイヨン

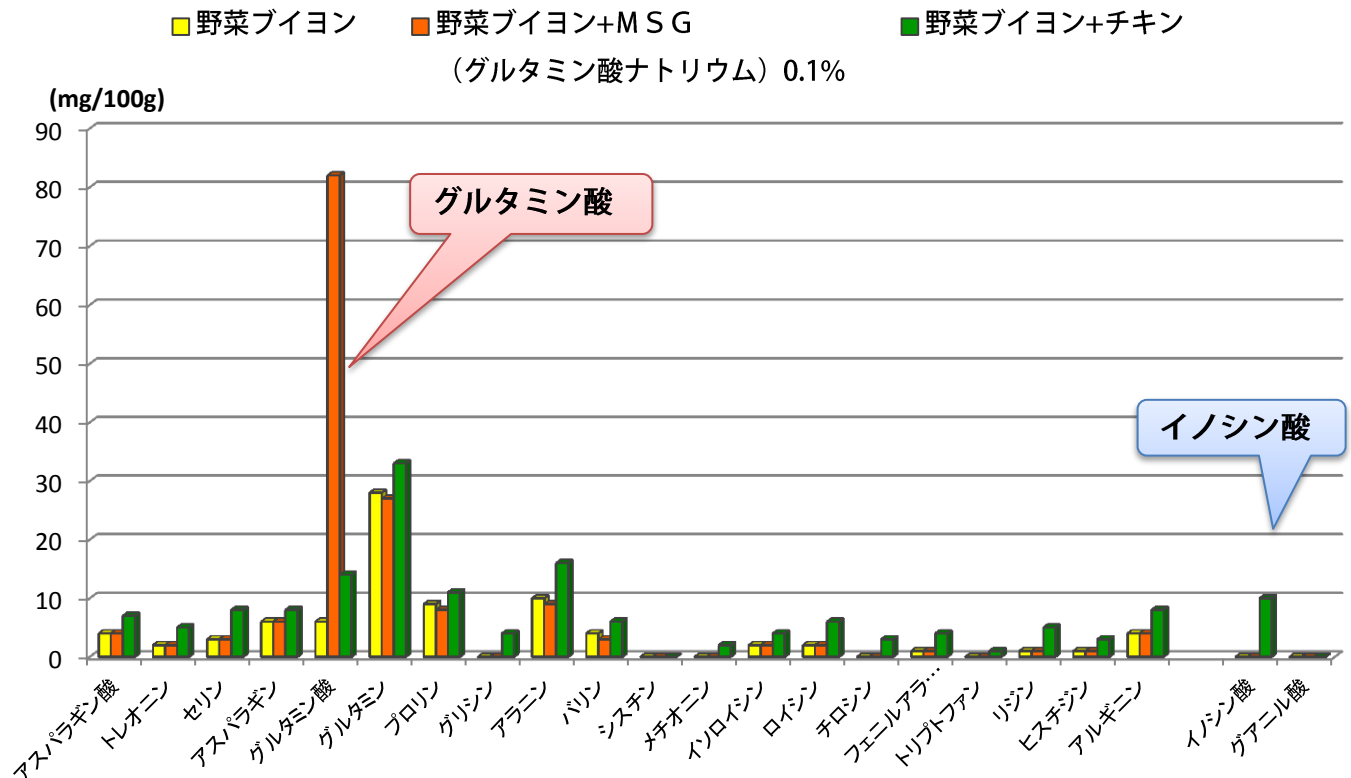
<材料>

ブロッコリー(茎)	40g
セロリ	40g
マッシュルーム	40g
ニンジン	15g
玉ねぎ	15g
パセリ(茎)	5g
水	1リットル
食塩	0.3%

<作り方>

- ① 野菜類は全て1~2センチ角程度に切る。
- ② 分量の水(軟水)に全ての野菜を入れてゆっくり沸騰後20分ほど(1リットルの場合 合計30分)弱火で加熱。
(80~85℃程度を保つ。沸騰させない程度に加熱を続ける)
- ③ ②をキッチンペーパーで濾す。
- ④ ブイヨン量の0.3%の塩で味付ける。

野菜ブイヨンの遊離アミノ酸・核酸量



エディション・コウジ・シモムラ 下村 浩司氏 レシピー

☆ 白レバーのムースとうま味を加えたビーツの
コンソメジュレ、黒胡椒風味

＜材料＞

白レバー（＊1）	500g
全卵	50g
白ポルト酒+ハチミツ（＊2）	50g
牛乳	200g
生クリーム	300g
塩	適量
胡椒	適量

（＊1） 白レバーは、筋・血管を取り除いた後に牛乳に漬けて一晩おいたもの

（＊2） 4分の1に煮詰めたもの

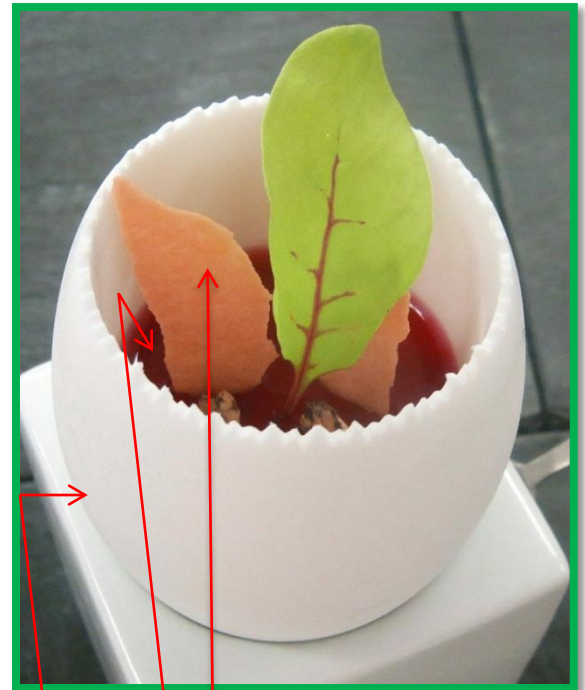
＜作り方＞

※器具は冷やしておく

- ① フードプロセッサーで生クリーム以外の材料を 約5分まわし、目の細かい裏漉しで漉す。
- ② 生クリームを加え、更にフードプロセッサーで約1分ほど低速でまわして、泡立たない様にしっかりと混ぜる。
- ③ 卵型容器に25gずつ入れ、75℃のスチームで約20分加熱する。
- ④ ③が冷えた後、ビーツ入りコンソメジュレ（＊3）を流す。

☆ ビーツ入りコンソメジュレ

- ① 40度に温めたコンソメにすりおろしたビーツを加え、2分間置く。
- ② ゼラチンを加えキッチンペーパーでビーツを裏ごししておく。
- ③ ②を冷やしかためる。



かつお節入り薄焼きパン
→イノシン酸

ビーツ入りコンソメジュレ
→グルタミン酸
イノシン酸

白レバーのムース
→グルタミン酸