



「うま味」って何だ…?

うま味は私たちが感じる事ができる基本五味の中の一つです。
では、その正体は? 上手な活用法は? うま味について見直してみましょう!

～うま味の正体とは～ うま味成分の代表例はグルタミン酸などアミノ酸の仲間です。アミノ酸の仲間以外にも、グアニル酸、イノシン酸、コハク酸などもうま味成分として知られています。

アミノ酸系→グルタミン酸など

↳ たんぱく質の構成成分

有機酸系→コハク酸など

↳ 酸性の有機化合物

核酸系→イノシン酸やグアニル酸など

↳ DNA や RNA と同じ化学構造を持つ

コハク酸が多い



グルタミン酸が多い



グアニル酸や

イノシン酸が多い



～相乗効果について～ グルタミン酸単独よりも、グルタミン酸とイノシン酸やグアニル酸を同時に口にされた方が、より強いうま味を感じやすいという特徴があります。これを相乗効果と言ひ、このような食材の組み合わせは理にかなったものであると考えられます。

うま味を効かせると、少ない食塩でも美味しく味付けができます。減塩のためにもうま味を上手に活用しましょう。

昆布 × 鰹 → 合わせだし
 昆布 × 鯛 → 鯛の昆布じめ
 トマト × 鶏肉 → 鶏肉のトマト煮
 きのこ × カレイ
 → カレイのムニエル
 きのこソースがけ

参考: <https://www.umamiinfo.jp/> 特定非営利活動法人うま味インフォメーションセンターホームページ

～旬の食材レシピ～ 病院食でお出ししている「カレイのムニエルきのこソースがけ」。旬のきのこと魚で、うま味の相乗効果が期待できます。ご家庭で作りやすくアレンジしたレシピをご紹介します。

材料(2人分) 1人分 176kcal 食塩 1.4g

| | | | |
|-------|--------------|-----|----------|
| カレイ | …80g×2 切れ | しめじ | …50g |
| 塩 | …0.4g | えのき | …40g |
| 白コショウ | …少々 | 玉ねぎ | …60g |
| 小麦粉 | …大さじ 1 と 2/3 | 水 | …大さじ 2 |
| サラダ油 | …小さじ 2 | 水 | …大さじ 1 |
| | | 醤油 | …小さじ 2 |
| | | みりん | …小さじ 1/2 |
| | | 料理酒 | …小さじ 1 |
| | | 片栗粉 | …小さじ 1 |



より一層うま味を増すため、病院食では水の代わりに鰹だしを使用しています。

作り方

- ①カレイに塩、こしょうを振り小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火でカレイを両面焼き、中心まで火を通す。
- ③しめじ、えのきは石づきをとり食べやすい大きさにする。玉ねぎは皮をむき 3 mmの細切りにする。
- ④ ③と水大さじ 2 を鍋に入れ蓋をし、中火で5分蒸し煮にして柔らかくする。よく混ぜた A を加えて加熱し、とろみをつける。
- ⑤カレイにきのこソースをかけて盛り付ける。