



～ 「うま味」とは何か? ～

う

ま味：日頃何気なく使っている言葉
 かもしれませんが、うま味とは何か
 ご存知でしょうか？うま味は1908年に
 日本の化学者・池田菊苗氏によって
 初めて発見され、今や世界共通用語(=Umami)
 としても知られる存在になりました。

■うま味とは？

【味】には、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」と、この「うま味」の5つが基本味(きほんあじ or きほんみ)として存在しています。うまみには「うま味」と「旨味」があり、これら2つは厳密には意味が異なります。「うま味」は独立した味の事、「旨味」は料理の美味しさを表す、味だけではない見た目や香り・食感などを含めた感覚的な表現として使用します。

■うま味の成分

うま味成分の代表的なものには、たんぱく質を構成するアミノ酸の一種「グルタミン酸」と、核酸に分類される「イノシン酸」「グアニル酸」の3つが存在します。これらが多く含まれる食材の代表として、グルタミン酸は昆布、イノシン酸はかつお節、グアニル酸はしいたけが挙げられます。その他にも、うま味成分の多い食材は私達が日頃よく使用する食材の中にも意外と存在しています(下表参照)。

■うま味を増やす3つの要素

作られる過程でうま味が増す食材や、組み合わせによりうま味が増す(=相乗効果)食材があります。

①発酵

醤油や味噌、チーズ、アンチョビなどがこれに該当します。微生物の働きにより、たんぱく質が分解される過程でうま味が増えます。

②熟成

生ハムやトマトは時間を置くことで熟成が進み、うま味が増します。

③相乗効果

グルタミン酸とイノシン酸、又はグルタミン酸とグアニル酸の多い食材を同時に組み合わせる事で、より強いうま味となり、美味しさが飛躍的に上がる事が証明されています。身近なものだと昆布(グルタミン酸)とかかつお節(イノシン酸)からとった出汁が想像しやすいかと思えます。これらから実際にとった出汁が美味しい事は、多くの方がご存知ではないでしょうか。

■うま味調味料ってどうなの？

うま味は下表のような食材を使用することで取り入れる事が可能ですが、うま味調味料を利用すると簡単に料理にうま味を加える事ができます。代表的なものに「味の素」がありますが、味の素の主な成分はグルタミン酸ナトリウムで、主にさとうきびから作られています。「うま味調味料」はかつて「化学調味料」として販売されていたこともあり、身体に悪そう：と、なんとなく躊躇っている方もいらっしゃるかもしれません。実際、過去には安全性が懸念された時もありましたが、味の素はさとうきびから微生物の力を借り発酵させて作られているため、現在安全性は十分に確認されています。しかし何においても言える事ですが、使用過多は注意しましょう。使用過多は塩分の摂り過ぎ(食塩の約3分の1程度の塩分が含まれます)や、食材自身の繊細な味が分からなくなる可能性があります。料理の味は、食材そのものの味を楽しみながらもうま味を上手く活用し、調味料(塩・醤油・砂糖など)は控えめ、が理想です。

(担当=管理栄養士 太田 侑里)

○ ● ○ うま味の多い食材一覧 ○ ● ○

各うま味成分ごとに、それらが多く含まれた食材を記載しています。料理の参考にしてみましょう！



グルタミン酸	イノシン酸	グアニル酸	グルタミン酸 + イノシン酸	グルタミン酸 + グアニル酸
昆布、海苔、チーズ、味噌、生ハム、トマト、とうもろこし、アスパラガス、醤油、オイスターソース、アンチョビ、白菜、玉葱、フロccoliー	かつお節、かつお、にぼし、豚肉、ちりめんじゃこ、鶏肉、牛肉	干しいたけ、えのき(加熱時)、乾燥ボルチーニ	(グルタミン酸 + イノシン酸)	(グルタミン酸 + グアニル酸)

これらの組み合わせでうま味UP! (相乗効果)