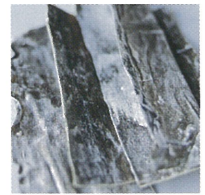
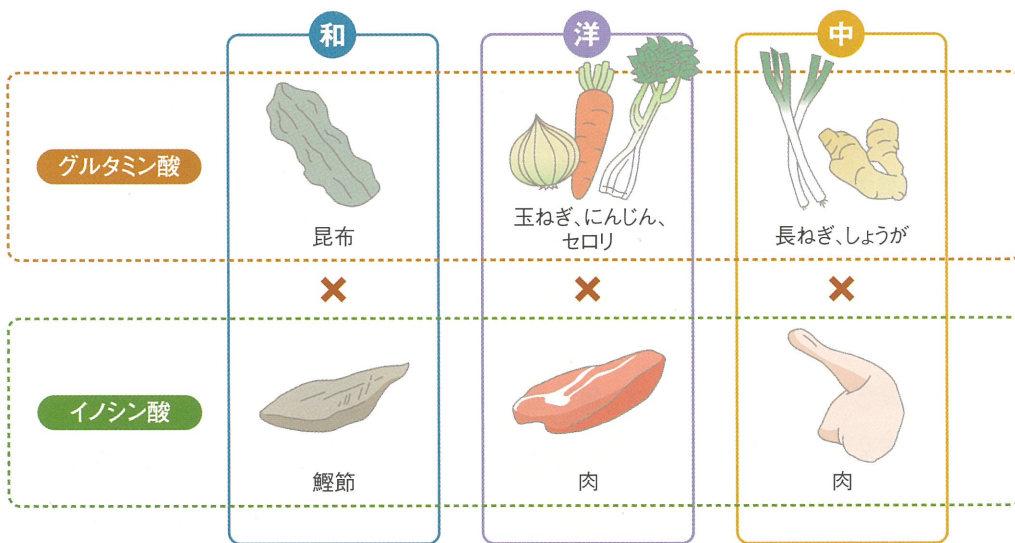


6.うま味の相乗効果

おいしさを引き出す生活の知恵

うま味の成分は、アミノ酸系のグルタミン酸の他に、核酸関連物質として肉や魚に含まれるイノシン酸、キノコ類に多いグアニル酸などがあります。さらにこれらの成分を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強く感じられることが科学的に証明されており、うま味の相乗効果といえます。

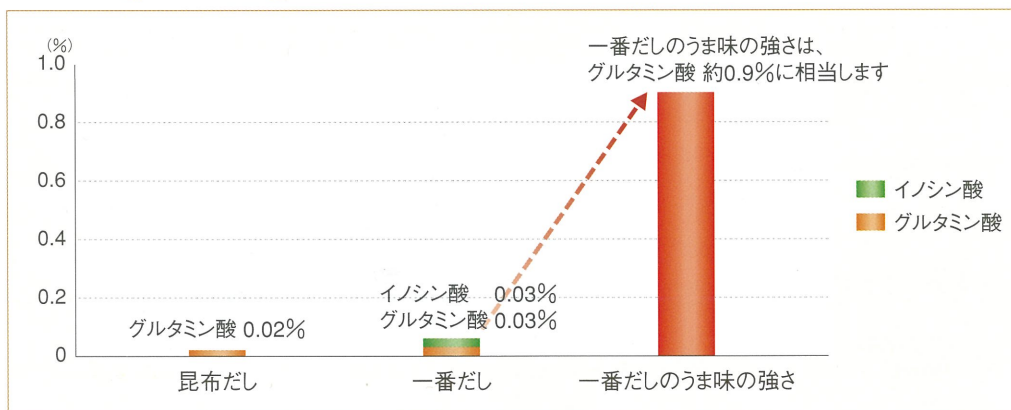
グルタミン酸を多く含む昆布とイノシン酸が多い鰹節をあわせた日本料理の一番だしをはじめとして、和風・洋風・中華風を問わず、昔からあらゆる料理に活用されています。これはうま味の相乗効果を経験的に知り、料理に応用してきた結果といえます。



京都老舗料亭の一番だし

京都老舗料亭の一番だしを分析してみたところ、グルタミン酸とイノシン酸のうま味の相乗効果によって昆布だし単独のうま味に比べると一番だしのうま味の強さは7~8倍以上であることがわかりました。

グルタミン酸とイノシン酸



(うま味の強さ: $y = u + 1200uv$ uはグルタミン酸濃度(%) vはイノシン酸濃度(%)により算出)

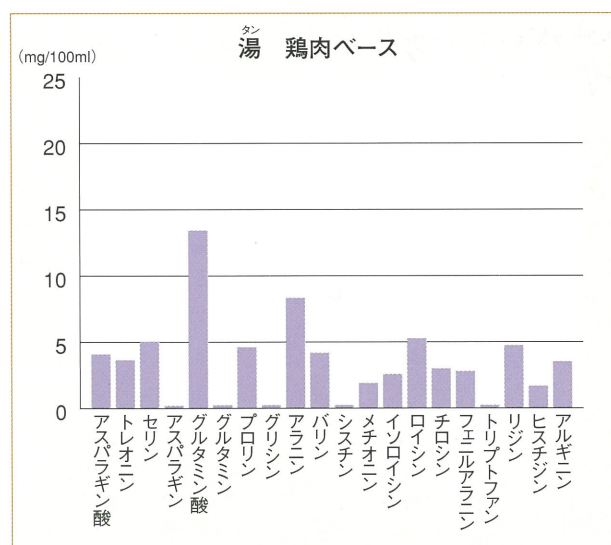
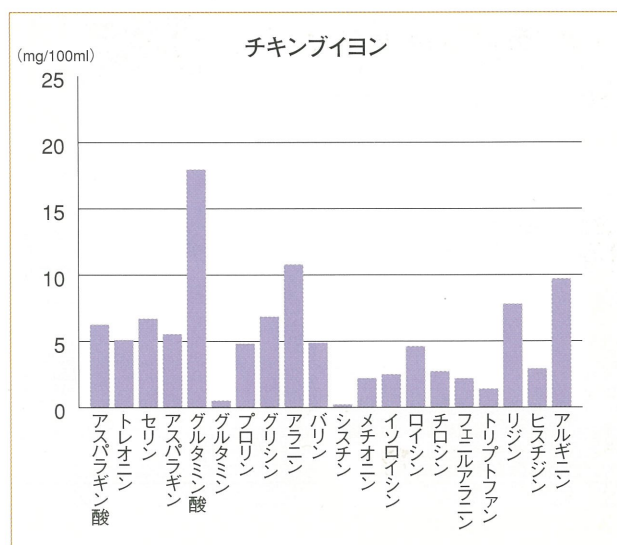
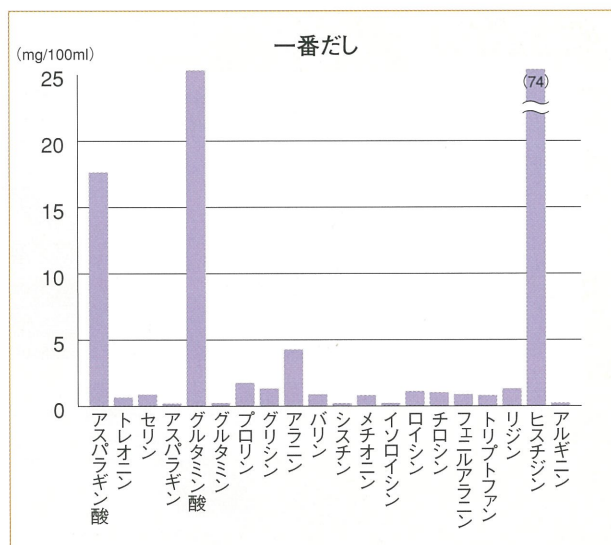
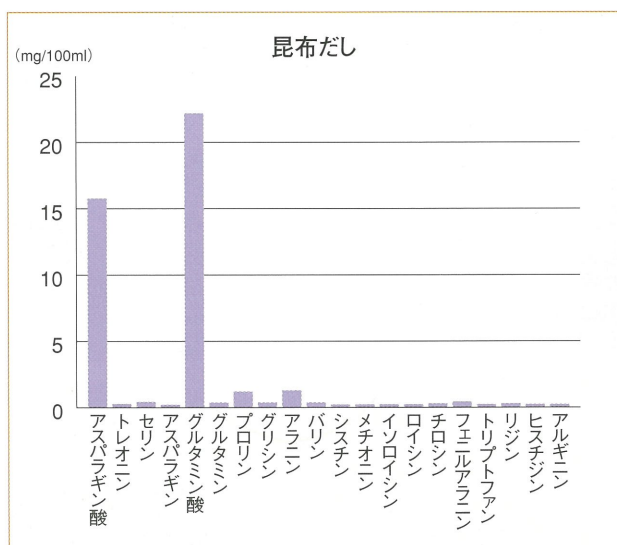
7.世界のうま味の徹底比較

料理を決める「だし」の成分は？

日本のだし、フランスのチキンブイヨン、中国の湯^{タン}…素材や使い方は違えど、どの国の料理にも日本のだしに相当する“味の決め手”が存在します。その成分を分析してみてもわかるのは、いずれもグルタミン酸が最も多く含まれ、強いうま味が感じられるということ。なかでも日本の昆布だしは、多種類のアミノ酸を含んだブイヨンや湯に比べるとうま味成分以外のアミノ酸が非常に少なく、とてもシンプルな「うま味だし」であることがわかります。

だしの成分比較

どの国のだしにも、うま味成分がたっぷり。

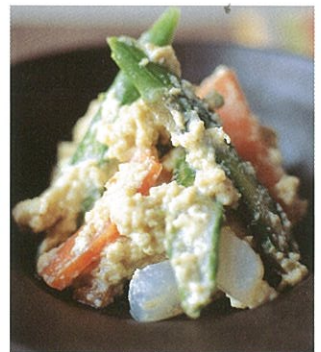
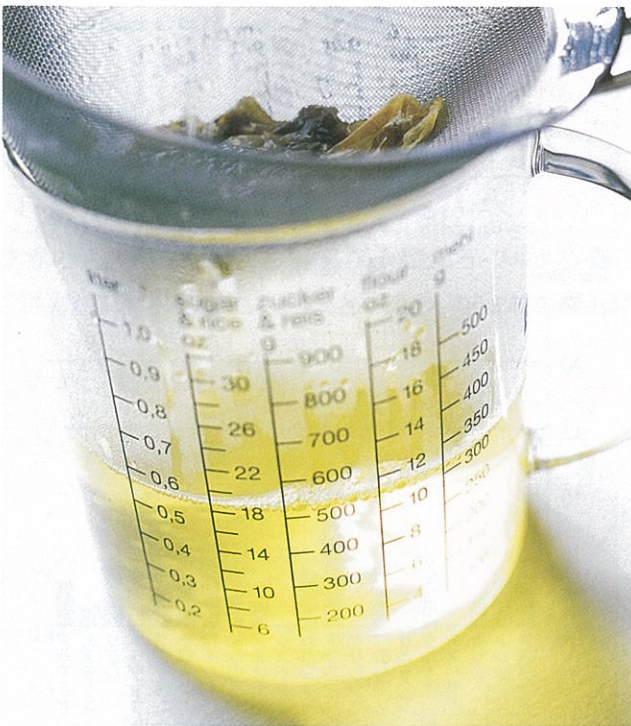
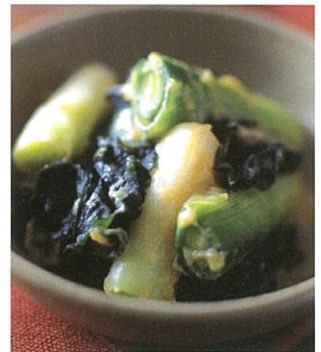
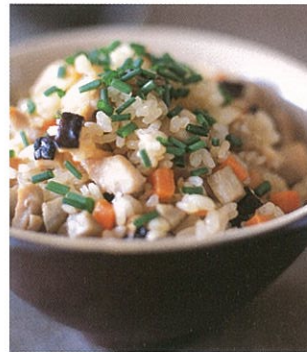


分析協力：味の素株式会社

8. 世界の注目を浴びる和食

味わうたびにとりこになる魅力がいっぱい

いまや和食は、世界中で大ブーム。低カロリー低脂肪でヘルシーな点が現代の健康志向に合うことに加え、新鮮な旬の食材を取り入れ目にも美しく盛りつける楽しさ、素材そのものの味わいを絶妙に活かすおいしさといった豊かな魅力が、その人気につながってきました。また、日本の料理人が海外で積極的に活動することで、だし・うま味への関心がさらに高まり、各地の素材や料理と融合した新しいスタイルも生まれています。そんな和食のベースとなっているのが、日本人にはおなじみの「だし」。和食ならではのうま味がたっぷり溶け込んでいます。



9.世界を彩るうま味地図

お国柄を語る、味の決め手いろいろ

料理のおいさを引き出すうま味の素材は、国や地域によってこんなにも違います。アジアでは昔から、主に大豆や魚介、椎茸や海草などの独特の食材を材料に用いていますが、ヨーロッパでは、牛肉や豚肉、チーズ、トマトなど、うま味を多く含む食材を調味料として使用しています。また、伝統的な調味料の中には、肉や魚、穀類や豆類を発酵させた発酵調味料があります。普段は意識しないで使っているものにもうま味が含まれているのです。



- 発酵している豆、または穀類から作られたうま味を含む食物が調味料。通常、ペーストか液体のどちらかの形で使います。
- 発酵させた魚、海老、または、その他の魚介類で作ったうま味調味料。ペーストか液体のどちらかの形で使います。
- 他の原料から作られたうま味を含む食物。