

いただきます。

R8.8



管理栄養士 やまだ

味覚について

1.甘味

甘いと感じる甘味は体にエネルギー源が入ってくることを知らせます。体がエネルギー不足をかんじていたら積極的に吸収しようとしします。疲れた時、無性に甘いものを食べたくありませんか？それは体にとって甘いものが体に必要なエネルギー源であることを知っているからです。

	読み方	味物質	味
甘味	あまみ かんみ	ショ糖 果糖 ブドウ糖	あまい

2.酸味

酸っぱいと感じる酸味は腐っている食べ物を体内に入れないようにすることができますが、そのほかにもいろいろな効果があります。酸っぱいものをイメージするとついつい口をつぼめたり、知らないうちに唾液が口っぱいに広がったりしませんか？その動きは腐ったものを食べないようにしたい体のサインなのです。ちなみに酸っぱいものを食べてむせてしまうのも同様の動きです。しかし、酸っぱいものがすべて悪いかというそうではありません。酸味の代表であるクエン酸には鉄分の吸収を助ける働きと、疲労回復の効果があります。酢酸には抗菌作用があり、食中毒を防ぐ役割があります。

	読み方	味物質	味
酸味	さんみ	クエン酸 酢酸 乳酸	すっぱい

2026.4.22 閲覧 和食のうまみ HP

旬の食材 【ゴーヤ】



ピーマンのような色とその苦味。ゴーヤを初めて食べた時の衝撃といったら…。以前は調理方法もあまりで知られていなかったせいかもしれません。

今ではその苦味を好んで、旬の時期によく食べる野菜のひとつになりました。育てやすいのでプランターでもぐんぐん成長し、グリーンカーテンとしても一役買っています。エコにもなりますし、ゴーヤも食べ切りサイズで育つので一石二鳥です。ゴーヤが実ったらきれいな緑色の時に収穫しましょう。タイミングを逃すと黄色く熟れすぎてしまいます。

ゴーヤーとなすのみそ炒め



作り方

1. ゴーヤーは縦長に2等分する。スプーンで種をかき出し、5mm 幅の半月切りにする。なすはへたを落とし、1cm 幅の輪切りにする。豚肉は、1cm 幅のざく切りにする。
2. 耐熱ボウルになすとゴーヤーを入れる。豚肉に (a) を加えて混ぜ、なすとゴーヤーの上にのせる。その際、豚肉は熱が通りやすいように、中央をあけてのせる。両端を少しあけてラップをし、電子レンジ 600W で 6 分加熱する。
3. 取り出して混ぜ、器に盛り、いりごまをふる

材料 (2人分)

ゴーヤー150g
なす小2本(150g)
豚コマ切れ肉 60g
いりごま(白) 少々
(a)
液みそ大さじ2
砂糖大さじ1
ごま油小さじ1
水大さじ1