

いただきます。

R8.7



管理栄養士 やまだ

味覚の基本味について

シリーズで味覚についてお話をします。

基本味？初めて聞くと少しわかりにくいですがここではそんな基本味について解説しています。

基本味の 5 つはほかのどの味を組み合わせても同じようなものを作り出せない独立した味の事です。その 5 つは甘味、酸味、塩味、苦味、うま味です。この 5 つは単に独立した味というわけではなく体にとってとても重要な役割があります。

	代表食材	体への役割
甘味	砂糖、はちみつ	エネルギー源が体に入るお知らせ
酸味	レモン、酢	腐ったものを食べないようにするお知らせ
塩味	塩	体に必要なミネラル
苦味	コーヒー、ゴーヤ	体に良くないものが入らないようにお知らせ
うま味	トマト、かつお節、しいたけ	唾液、消化液

基本味とは

基本味とは独立した 5 つの味(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)の事です。人間にとって 5 つの基本味を感じることは、おいしさを感じるためだけでなく、危険な食べ物を避けたり、安全に栄養素を摂取するためにとても重要といえます。例えば、酸味(酸っぱい)を感じることで腐敗した食べ物にきがつくことができます。基本味にはそれぞれ役割があります。

ちなみに、辛味は基本味には入っていません。辛いと感じた時、それは味を感じているのではなく、痛みを感じているのです。痛みと食材の持つ味を複合して辛味を感じているといえます。

2026.4.22 閲覧 和食のうまみ HP

旬の食材 【オクラ、みょうが】



この時期に旬を迎える野菜「オクラ」は、切り口がお星様のようで、七夕の季節にぴったり。エジプトが原産で、幕末に日本に入り明治時代に栽培が始まったといわれています。新鮮なオクラは生のままでもおいしくいただけます。意外なのがその花の美しさ。早朝に咲き、夕方にはしぼんでしまう儚い花びらは食用にもなります。もうひとつ旬を迎え、夏の料理ととても相性のよい「みょうが」。日本をはじめ、台湾や韓国などで食べられているようですが、食用栽培をしているのは日本だけとか。乾燥を嫌うので、保存する際は霧を吹いたり、湿らせたキッチンペーパー等で包んでから冷蔵庫に入れましょう。

オクラとみょうがの昆布あえ



材料（2人分）

オクラ 8～10 本

みょうが 1 個

塩適量

【A】

塩昆布 5 g

かつおぶし 1 g

ごま油 小さじ 1

しょうゆ 適量

作り方

1. オクラは塩をまぶして板ずりをし、熱湯でゆでる。水気を切り、食べやすい大きさに切る。
2. みょうがは縦半分に切り、薄切りにする。
3. 1)、2)、【A】をあえ、数分なじませる。