いただきます。

R8.11



管理栄養士　やまだ

味覚についてⅣ

４，うま味

うま味はたんぱく質が体内に入ったことを知らせる役割があります。うま味を感じることで唾液や消化液が分泌されてたんぱく質の消化をスムーズに行うことができます。うま味が定義されたのは 100 年前の話です。他の基本味からするとかなり最近の出来事といえます。うま味を感じさせる成分はグルタミン酸やイノシン酸、グアニル酸などがあります。特にグルタミン酸はうま味調味料として広く使われています。うま味とはどんな味ということになるとなかなか表現しづらいことがあります。

☆うま味の特徴

うま味成分をもつ食材を食べると

・舌全体に広がる

・持続性がある

・唾液が出てくる

舌全体に広がるというのは、舌全体にうま味を感じる部分があり、舌を包み込むような味があるということです。そしてその味は後味としてやさしく口の中に広がり続けます。うま味の強いだしを飲むと口の中でうま味が残り、ついついもう一口が進んでしまうわけです。最後に、唾液の分泌が促されます。唾液は食べたい気持ちの信号にもなり、食欲が湧いてきます。

うま味の相乗効果を生かした料理が世界中で現在も活躍しています。日本では昆布とかつおの組み合わせ･･･だし、中国では鶏肉とねぎや生姜･･･湯、ヨーロッパでは野菜と牛肉･･･ブイヨンのスープがあります。これらはうま味を知らなかった時代から合わせて使われています。

旬の食材　【白菜】



冬の間にどれだけ買うのかな、というくらいの冬を代表する野菜、「白菜」。寒いほどおいしさが増す野菜です。外葉が大きく、しっかりと巻かれていて、芯にみずみずしさとつやがあるものを選びましょう。半分や 1/4 にカットされたものは、断面は平らなものが新鮮です。カットしてから時間が経つと断面はふくらんできます。カットしていないものは、新聞紙にくるんで冷暗所に立てて保存すれば長期間の保存が可能です。カットした白菜は傷みやすいのでラップで包み、早めに使い切りましょう。使いやすい大きさに刻み、固めにゆでてからラップに包んで冷凍保存。



白菜とちくわのカレー炒め

材料

白菜　200g
ちくわ　２本
（A）
カレー粉小さじ 1/2
塩こしょうひとつまみ
サラダ油大さじ 1/2

つくり方

白菜の芯は切り落としておきます。

1.白菜は 1cm 幅に切ります。

2.
ちくわは縦半分に切り、5mm 幅の斜め切りにします。

3.中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、1、2 を炒めます。

4 白菜がしんなりしたら、（A）を入れ中火のまま炒めます。

5.全体に味がなじんだら、火から下ろし器に盛り付けて完成です。