

# いただきます。

R8.10



管理栄養士 やまだ

## 味覚についてⅢ

### 4, 苦味

苦味は本能的に毒をさけるという意味で存在しています。コーヒーのカフェインやゴーヤのモモルデシンなどが苦味を感じさせる物質です。大人よりも子供のほうが苦味を感じやすくなっているのは毒かどうか経験から判断できないからでしょうか。ゴーヤやピーマンなど子供があまり得意でないものは子供にとって苦すぎるのかもしれませんが。役割の特性上、かなり少ない苦味成分でも感じるができます。苦味を感じることは意外なところで活用されています。世界一苦いといわれているデナトニウムという物質がおもちゃにごくごく微量ですが塗布されているといえます。これは子供がおもちゃを誤って口に入れてしまった時に強烈な苦みを感じて吐き出すことがねらいです。

とはいえ、大人になるとコーヒー、ゴーヤなど好む人が多くなりますよね。これは経験を重ね、コーヒーなどが安全だということがわかり、なおかつ苦み成分であるカフェインの効果(疲労感を抑える)を知ったことによります。

|    | 読み方 | 味物質             | 味   |
|----|-----|-----------------|-----|
| 苦味 | にがみ | カフェイン<br>アルカロイド | にがい |

## 旬の食材【きのこ】



「香り松茸、味しめじ」という言葉があります。たくさんあるきのこの中でいちばん香りがよいのが松茸、味がよいのがしめじという意味するのですが、この「しめじ」はスーパーなどで見かける「ぶなしめじ」ではなく、「ほんしめじ」のこと。ほんしめじは、ぶなしめじより大きく、旨みが強いのが特徴です。きのこは食物繊維が豊富で低カロリー。旨みの素、グアニル酸が多く含まれています。きのこは水分が苦手。保存するときは洗わずにビニール袋に入れます。また、冷凍保存もおすすめ。冷凍すると旨み成分が増えるといわれています。

## きのこのミルク白和え



### 材料

きのこのしぐれ煮  
しめじ 大1パック  
えのきたけ 大1袋  
生しいたけ 1パック  
しょうゆ 大さじ3  
酒 大さじ3  
みりん 大さじ3  
赤唐辛子 1本  
はちみつ 小さじ1

### カッテージチーズ

牛乳 500ml  
酢 大さじ2  
くるみ(細かく刻む) 10g  
絹さやえんどう 適量

### つくり方

- 1.しめじは子房に分けてで半分小さく。えのきだけは3cm長さに切り、生しいたけはスライスする。
- 2.鍋に調味料と赤唐辛子を合わせ、煮立ったら1.のきのこを加えヘラで混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。
- 3.牛乳を鍋に入れて沸騰直前(約80度)まで温め、火を止めて酢を入れる。しゃもじでゆっくりかき混ぜる。もろもろと分離した固まりがカッテージチーズです。人肌程度に冷めたらザルで漉す。
- 4.きのこのしぐれ煮200gをチーズ120gで和えてくるみ10gを混ぜて出来上がり。
- 5.器に盛り付け、ゆでてせん切りにしたさやえんどうを添える。