

いただきます。

R8.9



管理栄養士 やまだ

味覚についてⅡ

3. 塩味

塩味は「えんみ」と呼びます。しおあじとも読めますが、基本味の表現ですとえんみが適切です。おもに塩化ナトリウムから得られる味のことで。しょっぱい、塩辛いなどという言葉で表現されています。味を感じるメカニズムはまだわからないことが多いですが、とても身近な味覚といえます。

体内では塩化物イオンとナトリウムイオンに分かれそれぞれが体にとって消化を助けたり、栄養を吸収するために重要な役割を果たしています。

熱中症対策として経口補水液というものがありますが、これはナトリウムを多く含む飲料です。スポーツドリンクの2倍から5倍のナトリウムを含んでいて、効率よくナトリウムを摂取することができます。経口補水液は飲んでみるとかなりしょっぱい！

食塩が普段飲んでいる飲み物よりも2倍以上入っているからです(そのぶん糖分が少ない)。熱中症やひどい下痢などの強い脱水症状のときには塩味を含む食材が不可欠となります。

	読み方	味物質	味
塩味	えんみ しおみ	塩化ナトリウム	しょっぱい

和食のうまみ HP 令和8年6月30日閲覧

旬の食材 【なす】



「秋なすは嫁に食わすな」という言葉、秋なすのおいしさから嫁いびりの意味なのか、体を冷やす心配から嫁思いの意味なのか…定かではないのですが、日中の残暑と朝晩の気温差から、実が締まったおいしいなすができる季節です。

なすの実には90%以上が水分でできているので、採れてから日が経つと水分が蒸発ししわが出てきます。しわがなく黒光りしている物を選びましょう。また、新鮮ななすはヘタがピンととがっています。

なすのめんつゆバター炒め



つくり方

- 材料(2人前)
- 秋茄子 2本
- ニンニク 1片
- サラダ油 大さじ2
- めんつゆ 大さじ3
- 水 大さじ2
- 有塩バター 10g
- 万能ねぎ 2本
1. ニンニクをスライス、ネギはみじん切りにし茄子は皮面をピーラーで剥いてから約2cm幅に切り水に晒します。
 2. 熱したフライパンにサラダ油とニンニクを入れ弱火にかけ香りが立ったら茄子を加えて中火で焼きます。
 3. 焼き色が付いたらひっくり返し水(大さじ2)を加え蓋をし中火で2分程蒸し焼きにします。
 4. 茄子が柔らかくなったらめんつゆを加え絡め水分が少なくなったら有塩バターを加え火を止め余熱で溶かします。
 5. 皿に盛り刻みネギをかけます