

いただきます。

R3.5
Vol.30



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

5月は、皐月晴れ！！ 4月と梅雨の6月に挟まれて例年晴れが多い。

しかし、100年前は、雨の日がもっと少なかったようです。地球温暖化の原因がわかりませんが、ここ60年で雨の日が増えてきています。

紫外線も5月は強め。UVケアも必要ですが、ビタミンDは、日光浴からも吸収できます。ガラス越しは、効果がありません。ご注意を！！

ユネスコ無形文化遺産 和食を知る。日本を知る。

第2弾は、うまみの素 ” だし “についてです

人の味覚は、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」の4つが基本であるとされてきましたが、池田菊苗博士は、湯豆腐のおいしさに興味を持ち、昆布をもとに研究を進めました。その結果、「おいしさの」の正体がグルタミン酸であることを発見、博士はこの味覚を「うま味」と名づけ、人の第5の味覚であると発表しました。

昆布の「うま味」が発見されてから、鰹節や煮干しのイノシン酸、しいたけのグアニル酸などの「うま味」成分もつきとめられました。

海外のシェフからも UMAMI “食事の味付けのアクセントとして取り入れられています。

グルタミン酸やイノシン酸などは、海外の食材にも含まれていますが、干しいたけのグアニル酸は、ドライトマトなどにも含まれていますが、含有量が少ないため”うま味“として感じるには、干しいたけにはかきません。

今回は、だしの代名詞、昆布についてです。

こまち

五基本味

甘味

塩味

酸味

苦味

うま味

日本の「天然だし」の代表4素材



参考文献：日本昆布協会 HP

食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・形はグロテスク。殻をむくのが大変です。

旬は、5月～7月上旬

ヒント・にぎり寿司によく使われます。

エビに似ています。漁獲高は多くないため高級品です。

答えは、このいただきますの中にあります。

蝦蛄