

3月号

# 栄養だより

～うま味ってなんだろう？～

今回は料理を作るときに欠かせない「うま味」についてお話ししていきます。



ヒトの味覚には5つの基本味（甘味・酸味・塩味・苦味・うま味）があります。この基本味は、舌で味を感じるにより脳に「栄養が入ってきたこと」や「腐敗物が入ってきたこと」などを知らせます。その中でも「うま味」はタンパク質をつくるアミノ酸の一種に、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが結合した物質の味で、タンパク質を摂取したことを体に知らせる役割を果たします。代表的な「うま味」には3つあり、グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸があります。これらを含む食品としては下の表のとおりです。

グルタミン酸			イノシン酸		
					
トマト	玉ねぎ	昆布	いわし	かつお節	
					
ブロッコリー	グリーンピース	アスパラガス	鶏肉	豚肉	牛肉
					
チーズ	マッシュルーム	ホワイトアスパラガス	乾燥ポルチーニ	干し椎茸	乾燥モリョウ

この「うま味」を上手に使うと、塩分控えめのもでもおいしく料理できますよ！



## 一番だしの作り方

### 材料

かつお節（削り節）	20g
昆布（10cm角）	1枚
水	1ℓ

### 作り方

- ① 鍋に水と昆布を入れ30分～1時間浸ける。
- ② ①を火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰させる。
- ③ ②に100ml程度の水を加えて沸騰を静め、かつお節を加え再び沸騰させる。
- ④ ③の火を止め、アクをとる。かつお節が鍋底に沈むのを待つ
- ⑤ ザルにふきん、もしくはキッチンペーパーをかけて④をこす。

かつお節や昆布、イワシなど素材をそのままにパックされた

「だしパック」を使う方法も手軽でおススメですよ。

鍋に水を入れ沸騰させたら中火にし、だしパックを入れ5分ほど煮出すことでおいしい出汁の完成です。

煮だし過ぎると苦味やえぐみが出てきてしまうので注意が必要ですよ。

いつもの料理に美味しい出汁を加えてみましょう！



ひまわり薬局 管理栄養士 武田 知芳里

栄養相談 550円、相談時間は1回30分程度で実施しています。お声掛けください。