



2月



栄養だより

2023年2月1日発行

太田病院 栄養科

うま味について

5つの基本味のひとつである「うま味」。

料理のおいしさに深く関わり、健康的な食生活を送るうえでも欠かせない味です。

●「旨味」と「うま味」では定義が異なります。

「旨味」…感覚的なおいしさの程度を表す

「うま味」…科学的視点からみたある特定の物質の味質を表す



代表的なうま味物質

グルタミン酸

→昆布、野菜等

イノシン酸

→魚、肉類

グアニル酸

→干しきのこ類

うま味の相乗効果

	グルタミン酸	+	イノシン酸
和 だし	こんぶ		かつお節・煮干し
洋 ブイヨン	セロリ・玉ねぎ・人参		肉
中 湯	長ねぎ・しょうが		鶏・帆立貝柱

うま味物質は単独で使うよりも、アミノ酸であるグルタミン酸と核酸系うま味物質であるイノシン酸やグアニル酸を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなることが知られており、それを「うま味の相乗効果」と呼びます。

日本料理では昆布(グルタミン酸)とかつお節(イノシン酸)、西洋料理や中国料理では野菜類(グルタミン酸)と肉類(イノシン酸)を組み合わせず出汁をとり、古くから料理に利用されてきました。

簡単!出汁の取り方

～ポットで簡単水出し～

【材料】

- こんぶ…10g
- かつお節…10g
- 水…1L

麦茶ポットなどに材料と水を入れ、冷蔵庫で冷やしておくだけで簡単に作ることができます。材料は好みに合わせて変えてOK。寝る前に作って翌朝のみそ汁に、朝家を出る前に作って夕食にだしを取るのが面倒な方は一度試してみてください★



栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。