



&



「うま味」ってどんな味？



第5の味覚と呼ばれる「うま味」とは、どのようなものなのでしょうか？



1908年、旧東京帝国大学の池田菊苗博士が、昆布出汁に甘味、酸味、塩味、苦味とは異なる味があることを発見し、この味の基となる成分のグルタミン酸塩を「うま味」と名付けました。

その後、1913年にはかつお節からイノシン酸塩、1957年には干し椎茸からグアニル酸塩もうま味物質であることが発見され、1980年代以降、うま味 (umami) は第5の味覚として国際的に認知されるようになりました。



うま味物質はそれぞれ単独よりも、組み合わせることで飛躍的にうま味が強く感じられます。また、うま味には他の味を引き立てる役割もあり、染み込んだ食材に豊かな味わいをもたらします。他の味より長く口の中に残ることがわかっており、食事の満足感を与える要因の一つともいわれています。

そのことが科学的に証明される以前から世界のいろいろな地域で様々な料理に出汁 (だし) は用いられてきました。グルタミン酸を多く含む野菜や、イノシン酸を多く含む肉や魚などが出汁に使われてきました。代表的な料理の出汁について、ご紹介します。

料理の出汁 (だし)

和食

昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸など手間暇かけた材料を使い、水に浸すだけ、または、短時間火にかけるだけで、素材が持つうま味成分と香りを抽出させる。

洋食

牛・鶏・魚といった動物の素材に香味野菜 (たまねぎ、にんじん、セロリ、香草類など) を加えて長時間煮込む。



中華料理

鶏肉、鶏ガラ・鶏骨、豚肉、中国ハム、貝柱、海老などの材料を長時間煮出す。「湯 (タン)」と呼ばれる。

	主な出汁	特徴
和食	昆布出汁	グルタミン酸が多く含まれる
	かつお節出汁	イノシン酸が多く含まれる
	煮干し出汁	イノシン酸が多く含まれる
	干し椎茸出汁	グアニル酸が多く含まれる
フランス料理	ブイヨン	主にスープに用いられる
	フォン フォン・ド・ヴォー フォン・ド・ポワソン	主にソースに用いられる 子牛の肉や骨で取った出汁 魚の出汁
	中華料理	
中華料理	葷湯 (フンタン)	動物性の材料で取った湯
	素湯 (スウタン)	植物性の材料で取った湯
	清湯 (チンタン)	澄んだスープ
	白湯 (パイタン)	白いスープ
	濃湯 (ノンタン)	とろみのついた濃厚なスープ
	上湯 (シャンタン)	一番出汁