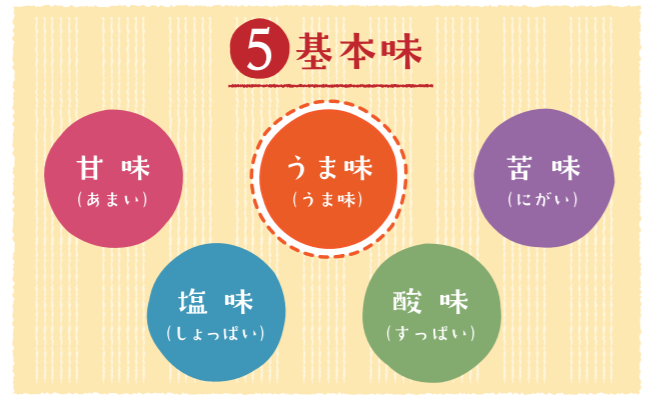




特徴1

基本味の「うま味」

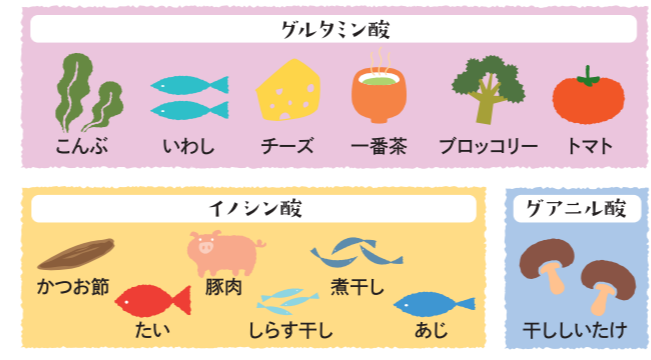
- おいしさを感じる人間の味覚には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つの基本味(きほんみ)があります。
- 日本の科学者たちによって発見された「うま味」は日本が世界に誇る第5の味覚として、「和食」とともに広く注目を集めています。



特徴3

食品に含まれる「うま味」成分

- 食品に含まれる代表的な「うま味」成分は主にグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の3つです。グルタミン酸はアミノ酸の一種でこんぶ、チーズ、いわしなどに多く含まれています。イノシン酸、グアニル酸は核酸の一種で、それぞれかつお節や干しいたけなどの食品に多く含まれます。



特徴5

バランスの良い健康的な食生活

- 動物性油脂が少ない伝統的な和食は主食、主菜、副菜がそろい、健康的な食生活に理想的な栄養バランスとされています。
- さらに、素材の「うま味」を上手に使うことで、塩分やカロリーを控えた食事を実現することができます。



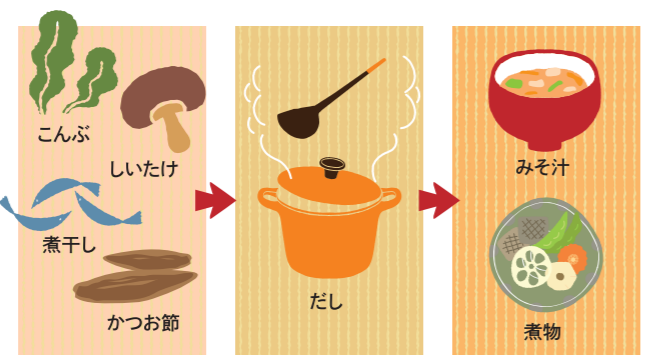
- 主食** ごはんは、毎回の食事に欠かせません。主に、エネルギーのもとになります。
- 主菜** 魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたボリュームのあるものです。体をつくる栄養素(たんぱく質)が中心です。
- 副菜・汁もの** 野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主菜で不足しがちな体の調子をととのえる栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が含まれています。



特徴2

和食をおいしくする「だし」

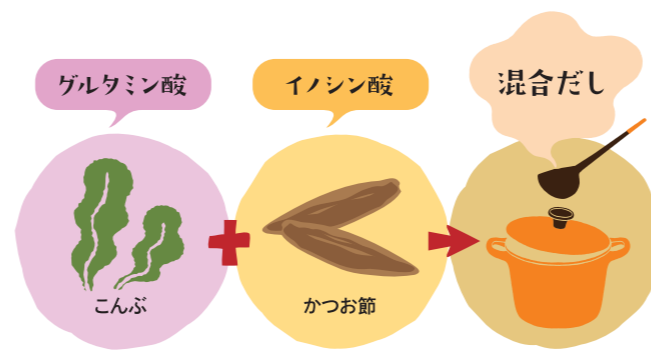
- だしとは、うま味成分を含む食品を水にひたしてうま味成分を抽出した汁のこと。
- 和食では食べ物や料理においしさを与える味や香りとして味噌汁やすまし汁、煮物やおひたしなど、様々な料理のベースとして使われています。



特徴4

相乗効果でおいしさアップ

- こんぶの「うま味」成分グルタミン酸とかつお節のイノシン酸を一緒に合わせると、味に相乗効果が生まれ、単独でだしを使うよりも、強く「うま味」を感じることができ、日本料理では「混合だし」として応用されてきました。



実践

手軽に「だし」を使ってみよう!

- 麦茶ポットなどに、水とだしとなる素材を入れて、冷蔵庫に入れておけば準備OK。粉末のだしと違った風味を味わってみましょう。

かつお節	茶こしネットにいれる。
煮干し	内臓をとる。
こんぶ	軽くゴミをはらう程度。
干しいたけ	軽くゴミをはらう程度。石づきはつけたままで。