

元気のひけつ

うまみの効果で満足感

「だし」を利かせて健康的な食事に

和食が昨年12月にユネスコの無形文化遺産に登録され、改めて「だし」の魅力が見直されています。だしを利かせることで健康的な食事にできると専門家は指摘しています。

□ □

自宅調理するときには、市販のだしパックや粉末だしに頼りがちで、本格的なだしのとおり方を知らない。基本を教えてくださいと、老舗昆布店「神宗」が運営するだし工房「家造」の小山崎平社長(61)を訪ねた。

小山さんはまず、カップに入った2種類の薄茶色の液体を差し出した。片方を飲むと、みその味がすることは分かった。もう片方を飲むと、みその味がもっと口のなかに広がり、よりおいしい。前者はみそと水、後者はみそと合わせたのだ。

「なせみそがおいしくなるのか。だしの『うまみ』のためです」と小山さんが種明かしをしてくれた。うまみの正体は、昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、しいたけのグアニル酸などだ。グルタミ

ン酸とイノシン酸、グルタミン酸とグアニル酸がそれぞれ合わさると相乗効果生まれ、さらにうまみが増すという。

相乗効果が顕著に表れているのが「一番だし」だ。家庭で手軽に作れる方法も教えてくれた。ペットボトルに水1.5Lと昆布を10g入れて一晩、昆布からとれただしだけを鍋に移し、沸かした後、火を止めて削り節20ccとみりん20ccを入れるとそれ

で、出来上がっただし400ccに薄口しょうゆ20cc、みりん20ccを入れるとかけうどんのだし、だし100ccに濃い口しょうゆ20ccとみりん20ccを入れるとそ

うめんのつゆになる。小山さんは「基本を知っていればアレンジが効く。レトルト食品や野菜などで調理離れが進み、だしをこす手間は時代に逆行しているように見えますが、ひと手間でおいしんです」と話す。

□ □

うまみ成分の相乗効果

グルタミン酸	+	イノシン酸	+	グアニル酸		うまみが6~8倍
昆布	+	かつお節		しいたけ		精進料理の基本だし
野菜	+	鶏肉		西洋料理のだし		中華だし

手軽な一番だしのとり方



グラフィック・西村万寿子

熊谷大の山崎英彦准教授(栄養化学)はうまみの効果として、海外でも中華だしやブイヨンなどで相乗効果が利用されている。和風調味料に少し「追いがつお」をするだけでも香りが増しておいしさが高まります」と話している。(合田輝)

インフォメーション

「神宗」の鎌倉店(0467・61・1055)では、昆布の種類による味の違いや一番だしのとり方を教えてくれる。「だし教室(基本編)」を月2~3日開いている。試食付きで1人2千円。農林水産省のホームページで公開している「和食ガイドブック」や「日本食文化テキスト」では日本の食文化とだしの関わりについて解説している。

て、満足感を挙げる。糖尿病になりやすい種類のマウスに脂肪分の高い餌とともに、水を与えるグルーブ、かつおだしと水を与えるグルーブに分けて実験したところ、後者の方が摂取カロリーが少なく、体重増加も緩やかだった。だしのおかげで満足感が得られ、カロリー摂取が抑えられたとみられる。

だしのうまみは、塩味、甘み、酸味、苦みと並ぶ基本味。それぞれの味は舌の表面にある味蕾という器官で受容され、脳に伝えられるという。

山崎さんは「相乗効果でうまみは6~8倍に増える」とされ、海外でも中華だしやブイヨンなどで相乗効果が利用されている。和風調味料に少し「追いがつお」をするだけでも香りが増しておいしさが高まります」と話している。(合田輝)