

「うま味」を知ろう

「うま味」は 甘味・酸味・塩味・苦味に続く 5 番目の味です。これら 5 つの味は他の味を混ぜ合わせても作ることはできない独立した味であり、「基本味」ともいいます。

1. 代表的な「うま味」成分

うま味は、主にアミノ酸の一種であるグルタミン酸や、核酸であるノシン酸とグアニル酸に、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す。

種類	うま味成分	代表的な食品
アミノ酸	グルタミン酸	植物に多い 昆布
核酸	イノシン酸	かつお節、煮干し
	グアニル酸	干ししいたけ

うま味を多く含む食材

グルタミン酸



イノシン酸



グアニル酸



2. 「うま味」の3つの特徴

- ① **唾液**の分泌を促す
- ② 他の味よりも舌の**広範囲**で感じられる
- ③ 他の味よりも長く味が**持続**する

3. うま味の相乗効果

アミノ酸系と核酸系のうま味成分を組み合わせると、うま味が何倍も強くなります。このことを「相乗効果」といいます。

◇相性の良い調味料や用途

だしの組み合わせ		合う料理の味付け	料理例
昆布 +	かつお節の一番だし	塩・しょうゆ・白しょうゆなどで透明感を出すもの	吸い物・薄味の煮物 茶碗蒸し
	かつお節の二番だし	他のうま味やしょうゆが多く入るもの	みそ汁・煮物・雑炊・うどん 鍋料理など
	煮干し	濃いめの味付け、素材に合うにんにく・唐辛子など	みそ汁・うどん・ラーメン
	お肉	脂分が欲しい煮物	ラーメン・野菜と煮込み

◇食材の組み合わせでより美味しく

さまざまな食材にうま味成分が含まれているので、組み合わせによって、過剰な塩味や甘味の調味を控えることができ、素材そのものの味が引き出されておいしくなります。また、レモンのクエン酸、リンゴのリンゴ酸の酸味はうま味を高めます。

参考資料：うま味パワーの活用便利帳、うま味リーフレット

担当・地域活動協議会