

日本うま味調味料協会について

日本うま味調味料協会は、
「うま味調味料」工業の発展と
食生活の向上に貢献することを目的として
1948年に設立しました。

「うま味」の考え方や「うま味調味料」の普及、
よりよく使っていただくための提案や
お知らせなどを目的として活動しています。



日本うま味調味料協会

〒104-0032

東京都中央区八丁堀3丁目11番8号

ニチト八丁堀ビル3階

T E L 03-3551-8368

F A X 03-3551-4371

<http://www.umamikyo.gr.jp>

ドキドキ発見! うま味の世界 WORLD OF UMAMI

うま味のことがなら^{わたし}私たちに^ま聞いてね!



トマトのウマミちゃん



ウマミくん



しいたけ
椎茸のウマミくん

目次

はじめに	3
「だし」は昆布とかつお節の味のハーモニー	4~5
「おいしさ」のもとになっている	
「5つの味」を味わいましょう	6~7
日本の科学者が「うま味」を発見!	
「UMAMI」は国際的に広がりました	8~9
「うま味」ってどんなものに含まれているの?	10~11
「うま味」を多く含む世界各地の料理	12~13
「うま味成分」のグルタミン酸は	
私たちの体の中にも含まれています	14~15
味をまとめる「うま味調味料」のワザ	16~17
「うま味調味料」のできるまで	18~19
初めて知った!?「うま味」豆知識。「うま味」トリビア	20~21
チャレンジ 自分で作ってみましょう	22~23



はじめに

「おいしさ」の一番大切な要素である「味」には、
どんなものがあるのでしょうか。

また、日本人が発見した「うま味」は、
どのような食べ物に含まれているのでしょうか。

世界が注目するうま味「UMAMI」を
一緒に考えてみましょう。

ウマミくん

こっすだよ

「だし」は 昆布とかつお節の味のハーモニー



みなさんは、「だし」を知っていますか？だしは、
昆布とかつお節を使って作られ、味噌汁やめん
つゆなど、日本料理に欠かせないものです。

昆布とかつお節の「うま味」は私たち日本人の
食べ物の基本と言えるでしょう。



4



「だし」を作って、「うま味」を感じて
みましょう。

「だし」は短時間で、簡単に作れます。

お母さんと一緒に本格的なだしを作ってみましょう。

でき上がったら、少し飲んでみて。水だけをわかしお湯
とは違う味がするはず。その味が「うま味」です。

「だし」の
とり方

【用意する物】 水…1ℓ だし昆布…10g かつお節…20g

あとでね…



①
鍋に1リットルの水と
昆布を入れ20分ほど
置き、中火でゆっくり
わかします。



②
沸騰直前に昆布を取り
だし、かつお節を入れ、
もう一度煮立ったら、
火を止めます。

ふーあついあつい



③
鍋底に沈んだかつお
節をこしたら、だしの
完成です。

5

「おいしさ」のもとになる「5つの味」を味わいましょう

TRY!

5つの味をチェック!

どんな味がするか書いてみよう!

砂糖

.....

塩

.....

ゴーヤ

.....

レモン

.....

昆布だし・
かつお節のだし

...

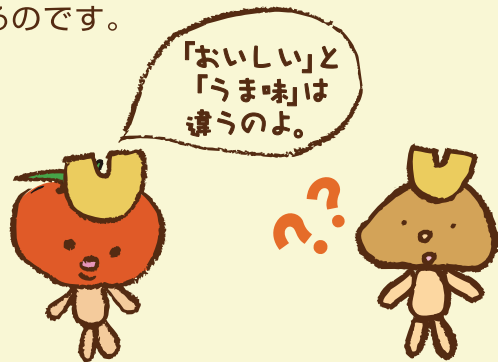
※ 昆布+かつお節のだし(作り方は5p)

味には、甘い(甘味)、しょっぱい(塩味)、すっぱい(酸味)、苦い(苦味)、うま味、の五つの味があり、これを「基本味」といいます。



「うま味」と「おいしさ」は違うの!?

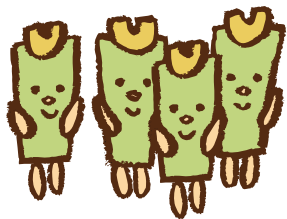
「おいしさ」を決めるのは、舌で感じる味(味覚)だけではありません。見た目(視覚)や香り(嗅覚)、舌触り(触覚)、かんだ音(聴覚)など、「五感」と呼ばれる感覚や、食事をする時の雰囲気や気分、体調なども関係しているのです。





「うま味」を発見したのは日本人。今から100年ほど前の明治時代、旧東京帝国大学（現在の東京大学）の池田菊苗博士です。

池田博士は「4基本味と違うもう一つの味」があると考え、昆布だしに含まれる味の成分「グルタミン酸」を発見し、その味をうま味と名付けたのです。

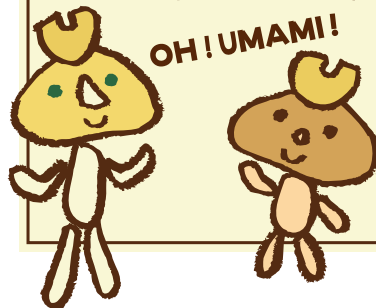


日本十大発明の一つ「うま味」

池田菊苗博士は、昆布だしの「うま味成分」である「グルタミン酸」を主成分とした調味料（グルタミン酸ナトリウム）を製造する特許を取りました。この特許は「日本の十大発明」の一つに数えられ、産業界で高く評価されています。

「UMAMI」は世界の共通語

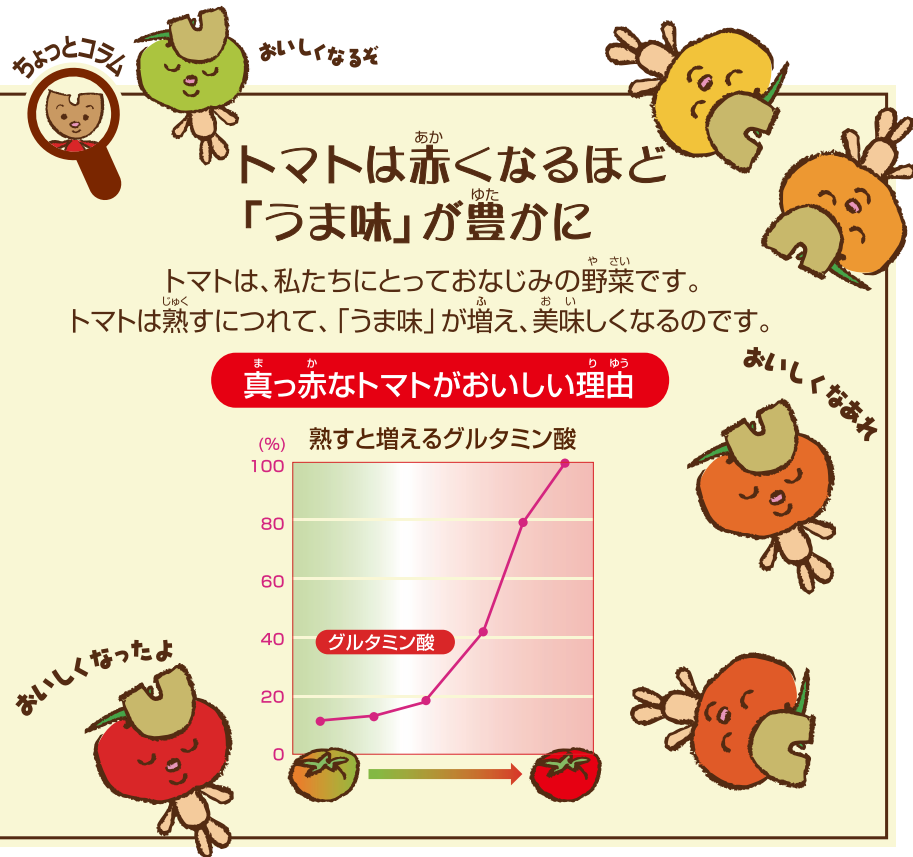
うま味は5つの基本味の一つである、ということは国際的に認められています。そして、うま味をローマ字化した「UMAMI」は世界中で通じる共通語になっています。



「うま味」って どんなものに含まれているの？



私たちが普段食べているさまざまな食品の中にも「うま味」が含まれています。代表的な「うま味成分」はグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸です。



「うま味」を多く含む

世界各地の料理



「うま味」は世界各地の料理にさまざまな形で取り入れられています。アジアでは大豆や米・麦、魚を原料にした発酵食品のうま味が中心です。

ヨーロッパでは、牛乳や肉を原料とした、うま味を多く含むチーズや生ハムなどの発酵食品が使われています。



チーズの「うま味」を利用したイタリア料理

ピザに欠かせないチーズには「うま味成分」である「グルタミン酸」がたくさん含まれています。ピザが生まれたイタリアでは、オムレツやリゾット（イタリアの米料理）、パスタなどにもチーズを使います。チーズのもつうま味成分を利用し、料理のおいしさを増すように工夫しているのです。

「うま味成分」のグルタミン酸は
私たちの体の中にも含まれています

「グルタミン酸」は、脳や腸、肝臓などにも含まれ、体の中でも作られています。

グルタミン酸は私たちの体で大きな役割を果たしています。



体の中の「グルタミン酸」の量を調べてみましょう。

私たちの体には「グルタミン酸」が体重の約2%含まれています。ですから、40kgの人なら、約800gのグルタミン酸が体内にあります。あなたも、自分の体の中にあるグルタミン酸の量を調べてみましょう。



例: $40\text{kg} \times 1000 \times 0.02 = 800\text{g}$

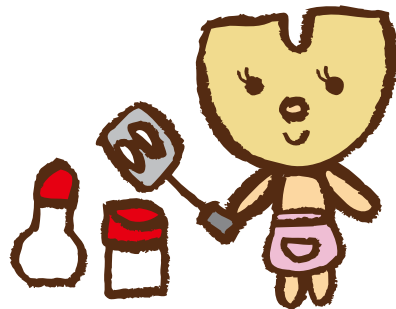
自分の体重 $\bigcirc\bigcirc\text{kg} \times 1000 \times 0.02 = \bigcirc\bigcirc\text{g}$





「うま味調味料」は、「うま味」の成分（グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸など）を水に溶けやすく使いやすくしたものです。

家で作る料理に少し加えるだけで、材料のもつおいしさを引き立てたり、さまざまな味付けをまとめる効果があります。



TRY!

こんな使い方ができるよ!

■料理の下ごしらえに

ハンバーグや鶏のからあげ、ギョーザの具などの下味に加えて。味に深みが出ます。

■料理の仕上げに

チャーハンや野菜いためなどの料理の総仕上げに。

■食卓で

冷やっこや漬物などは、食べるときに。まろやかな味わいになります。



■だしの補いに

汁もの、スープ、煮物、蒸し物、鍋料理などに。味をしみ込ませたい時には煮始めから加えます。



■タレやドレッシングに

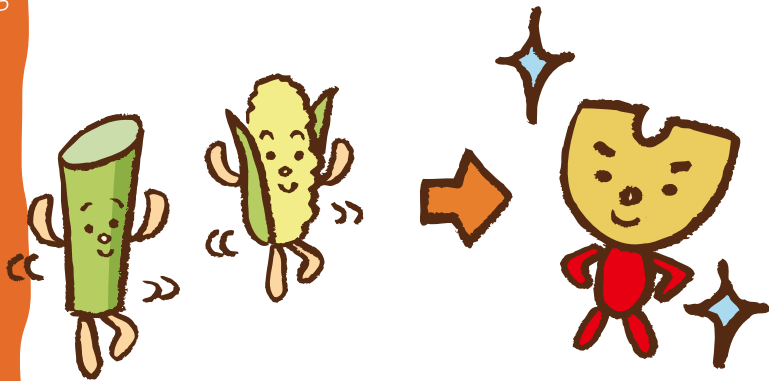
ドレッシングや焼き物のタレ、つけ汁、あえものなどに加えて。材料の味を引き立て、全体の味付けがまとまります。



「うま味調味料」の できるまで……

「うま味調味料」は発酵法という方法で作られています。同じ発酵法を利用して作られたものに、味噌やしょうゆ、納豆、ヨーグルトなどがあります。

うま味調味料の原料はサトウキビやトウモロコシなど、自然の中で育てられたものからできています。



発酵法による グルタミン酸ナトリウムの 製造法





はじめて知った!?「うま味」

うま味
トリビア
1

母乳にも「うま味」が!

母乳の中にも「うま味成分」の「グルタミン酸」が豊富に含まれています。その量は牛乳の10倍もあります。



「化学調味料」と「うま味調味料」はどう違う?

「うま味調味料」は昭和30年代には「化学調味料」と呼ばれていましたが、商品の機能を正しく表す名称ではなかったため昭和60年以降うま味調味料に統一されました。

まめ知識!「うま味」トリビア

うま味
トリビア
3

「風味調味料」ってなに?

スーパーに行くとうま味調味料の近くに「風味調味料」が売られていることがあります。

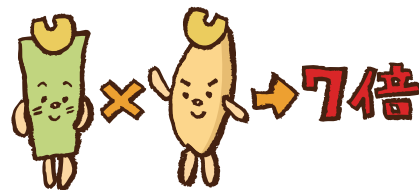
風味調味料は昆布やかつお節などのだし素材を原料に、砂糖、塩などを配合しています。うま味に加え、味付けされているのがポイント。



うま味
トリビア
4

2つのうま味成分が合体すると、7倍以上もうま味アップ!

うま味成分を合わせて使うとうま味がさらに強まります。昆布に含まれるグルタミン酸とかつお節のイノシン酸がお互いの味を引き立て、うま味を7倍以上も高める効果があるのです。



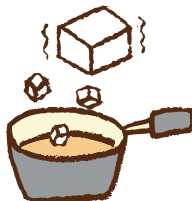
カンタン みそ汁



【材料】4人分

だし…カップ3
貝割れ大根・1/4パック(15g)
豆腐…1/2丁(150g)
味噌…大さじ1

① だし(作り方は5p)を煮立たせないように火にかけ、豆腐を入れます。



② 再びわいたら、味噌と貝割れ大根を入れます。



※ 好みでみょうがや、ゴマをふりかけてね。



みそ汁の応用 味噌ポタージュ

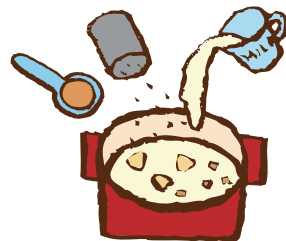
【材料】4人分

たまねぎ…1個(みじん切り) だし…カップ3
にんにく…1かけ(みじん切り) 塩・こしょう…適量
薄切りジャガイモ…1個(100g) オリーブオイル…大さじ1/2
牛乳…カップ1 味噌…大さじ2 パセリ…少々

① なべにオリーブオイルを入れ、たまねぎ、にんにくを炒めます。



う〜ん
いい香り…



② いい香りがしたら、ジャガイモを入れ、だしを入れます。

③ ジャガイモに火が通ったら味噌と牛乳を入れ、塩こしょうで味を整えます。



④ パセリを飾り、できあがり。