

うま味のひみつ 1

第1回



ワンポイントレッスン

うま味調味料活用術

**肉や魚の下ごしらえに
お塩控えめでよりおいしく！**

「うま味調味料」は、料理の下ごしらえの段階から使えます。たとえば揚げや焼き魚を作るときに、肉や魚の下味に塩と一緒に数ふり、ふりかけます。このときのポイントが、塩の量をいつもの半分くらいに減らすこと。うま味調味料を加えることで素材のうま味が豊かになって、減塩なのに、よりおいしくなりますよ！

実は、肉や魚に含まれるイノシン酸と、うま味調味料のグルタミン酸が合わさると、相乗効果でうま味をより強く感じます。1+1は2ではなく、7+8くらいの効果があるのです。食材とうま味調味料の組み合わせを工夫して、うま味を上手に活かしていきたいですね。

料理の仕上げにも使ってみてね

「なんだか味が決まらない！」そんなときに、救世主として大活躍します。仕上げに少しふるだけでうま味がついて、味のバランスがよくなるのです。さらに「うま味調味料」を使うと控えめな調味料でも味がまとまって、おいしくなります。健康を意識している人にもうれしい点ですね。

日本うま味調味料協会のHPでは、うま味調味料が活躍するレシピをたっぷり紹介しています。新生活にも、ぜひ！

