

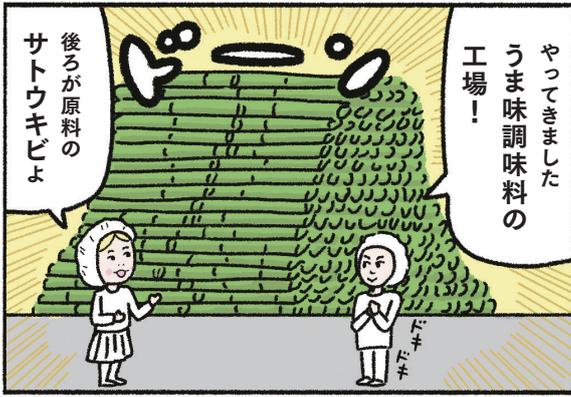
うま味のひみつ

第2回

文・石出和香子 / イラスト・前田はんきち / デザイン・嘉生健一

やってきました
うま味調味料の
工場！

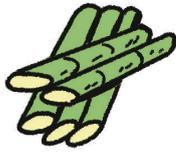
後ろが原料の
サトウキビよ



発酵

よこせて

この
サトウキビの
しぼり汁を



うま味調味料の
成分を
つくります！



完成！

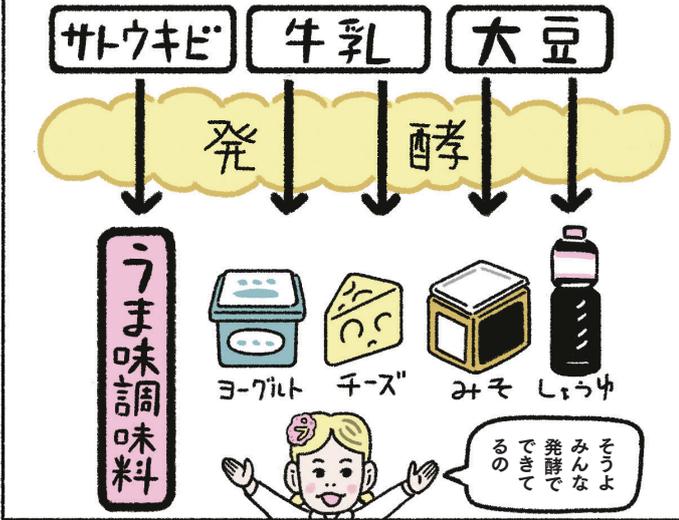
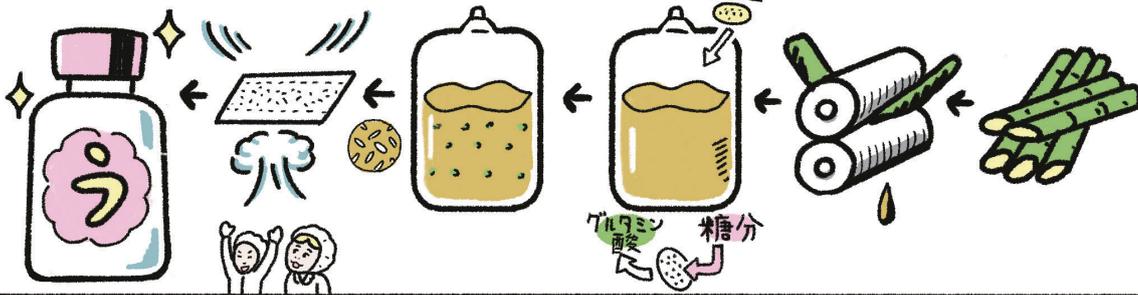
乾燥

グルタミン酸ナトリウムの
結晶化

発酵

糖蜜

原料



ワンポイントレッスン

うま味調味料活用術

野菜をおいしく沢山食べよう

ピーマンやゴーヤーなど、苦みの強い野菜に1ふり。気になる苦みが和らぎます。青菜をゆでるとき、湯に少しふってみてください。青くさが和らぎ、食べやすくなります。ほかにも、じゃがいもなど甘味のある野菜をゆでるときにも湯に1ふり。甘味を引き立てます。これは素材の持ち味を生かし、とがった味をまろやかにする、うま味調味料の効果によるものです。さらに、サラダのドレッシングにも使えます。塩・こしょう・酢・オイルとうま味調味料を混ぜ合わせ、野菜にかけるだけ。うま味調味料が酢の酸味をまろやかにし、とっても美味しいサラダになります。

ちょっとで、とってもおいしい！

「うま味調味料」は、料理にかければかけるほど、おいしくなると思われがちですが、まずは1〜2ふりから試してください。少しの量で効果が感じられるはずですよ。それでも足りない場合はもう1ふり。料理やお好みによって調整してみてください。

日本うま味調味料協会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。「野菜が好きになる！うま味調味料の活用レシピ」は特におすすりめ！

