

うま味のひみつ

体験講座レポ編

第4回

「うま味」のを知る体験講座で、初めての味の变化に驚く!

夏本番の7月28日、11組の親子がNHK文化センター青山教室に集まりました。「親子で楽しむ『うま味』体験講座」の始まりです。

第一部は身近な食材のうま味を味わう体験(★1)からスタート。ミニトマトを約30回かみながらよく味わってみます。うま味は、舌全体に広がる淡くて余韻のある味。よくかんで味わっていくと、微妙な変化を感じ

じとり「わかった!」と元気に手を挙げる子も。

次は「うま味の相乗効果」の体験です(★2)。昆布だしとかつおだしを合わせたときに、うま味がとても強くなることを感じると、「すごくおいしくなった!」とみんな笑顔に!

昆布だしのうま味とうま味調味料のうま味が同じだと分かると、大人も子どもも驚いていました。



日本うま味調味料協会の門田浩子さんは、日々の食卓に役立つうま味調味料の情報を発信(写真右上)。料理教室のメニューは「うま味豆腐」「うま味たっぷりおかかふりかけ&おにぎり」「ふんわりたまごスープ」どれも大好評。



渡辺あきこ (わたなべ・あきこ) 料理研究家。つくりやすいレシピとやさしい語り口で人気。雑誌やテレビなどで活躍中。



一品目の「うま味豆腐」は水きりからのスタート。「やったことない」と楽しそうな子どもたちと、それを見守るお母さん、渡辺さん。

つくって食べて感じる うま味のおいしさ

第二部は、うま味調味料活用料理教室です。教えていただく先生は、料理研究家の渡辺あきこさん。レシピの要は塩を控えめにし、うま味調味料で食材の持ち味を生かしたところ。「おにぎりを自分で握ること、今日の講座を記憶してほしい」という渡辺さんの思いも詰まっています。握ったおにぎり

に「うま味たっぷりおかかふりかけ」をまぶすと、うま味調味料によってかつおぶしの風味がより引き立つ仕上がりに。「こんなにおいしくなるんだ」と感動の声が上がります。改めてうま味の奥深さ、おいしさに驚く体験講座でした。うま味調味料、賢く活用していきたいですね!

やってみよう! 「うま味」体験

イベントで行った「うま味体験」を自宅でも簡単に試すことができます。

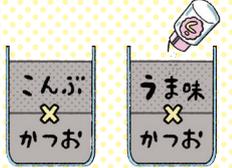
★1 身近な食材のうま味を体験
トマトを30回、かんでみよう!

「うま味」を簡単に体験できる方法が、今回のイベントで行った「ミニトマトを30回かんでよく味わってみよう」です。初めに酸味、甘味を感じ、徐々に味が変化していくのが分かります。最後に、ぼわんとして口の中に広がる、淡い味がありませんか? この味が「うま味」なのです。うま味調味料の主な成分でもあるグルタミン酸は、さまざまな食材に含まれているのです。



★2 だしとうま味調味料で
うま味の相乗効果に驚いて!

- ① まず昆布だしとかつおだしを同量用意します。
- ② 昆布だしを半量味わいます。
- ③ 残った昆布だしに、かつおだしの半量を加えて味わいます。
- ④ 水を飲んで口の中をリセット。
- ⑤ かつおだしのみを、一口味わいます。
- ⑥ かつおだしの残りに、うま味調味料を少量ふって味わいます。



手軽に美味しく!

うま味 レシピ

白あえの衣と
あんかけのあん。
おいしさの
秘けつは、
塩分を控えて
うま味調味料で
まろやかに
仕上げること。
ほんの少量で
野菜の甘みが
引き立ち、
深い味わいに
変わります!

野菜がもっと
おいしくなるよ!



やさしい味つけの
うま味あんが
ポイントです



うま味で、
豆腐の味が
際立つ!



春菊と柿の豆腐たっぷり白あえ

材料(2人分)

春菊 50g
柿 ½コ (100g)
うま味調味料 2ふり

あえ衣
木綿豆腐 ½丁 (150g)
砂糖 小さじ2
練りごま(白) 小さじ1
塩 少々 (小さじ½)
うま味調味料 1ふり

うま味 POINT ▼



- 春菊をゆでるときに少し加えると、野菜の苦味がやわらぎます!
- あえ衣に加えると、豆腐のうま味が増してよりおいしくなります!

- 春菊は4cm長さに切る。鍋に湯を沸かし、うま味調味料をふり入れる。春菊を加えてひと煮立ちさせ、1分間ゆでて水にとり、冷めたら水けを絞る。
- 柿は皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。
- 豆腐は布巾に包み、水けをしっかりと絞る。ボウルに入れ、へらでつぶしてなめらかにする。Aの調味料を加え、均一になるまで混ぜ合わせる。
- 3に春菊と柿を加えて軽くあえ、器に盛る。

野菜のうま味あんかけ

材料(2人分)

かぼちゃ 80g
さつまいも 50g
れんこん 50g
なす 1コ
しめじ 50g
サラダ油 大さじ2

うま味あん
水 カップ¾
うま味調味料 2ふり
砂糖 大さじ1½
しょうゆ 大さじ1½
かたくり粉 大さじ1

うま味 POINT ▼



うま味で野菜の甘味が引き立ち、深みのある味わいになります! うま味をきかせてあんのしょうゆは控えめに。

- かぼちゃは種とワタをスプーンで除く。包丁で皮をとるところむき、8mm厚さの一口大に切る。さつまいもは5mm厚さの薄切り、れんこんは皮をむき5mm厚さの薄切りにし、それぞれ水につけて水けをきる。
- なすはヘタを取り、長さを半分にして縦に四つ割りにし、水につけて水けをきる。しめじは根元を切り落として2~3本ずつにほぐし、かたくり粉少々を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、1を並べ入れる。ふたをして弱火で2分間焼き、上下を返して2~3分間、竹串がスーッと通るまで蒸し焼きにする。柔らかくなったものから取り出し、2を並べ入れて同様に焼く。
- 小鍋にうま味あんのすべての材料を入れ、中火でひと煮立ちするまで混ぜながら煮る。
- 4に3を加えてあんをからめ、器に盛る。



体験講座でつくったレシピをはじめ、うま味調味料が活躍するレシピはこちらから! ぜひ、アクセスしてみてください!