



ドキドキ発見!

# うま味の世界

WORLD OF UMAMI

うま味のことがなら<sup>わたし</sup>私たちに<sup>き</sup>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

スタート

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

もくじ  
**目次**



- 1** はじめに
- 2** <sup>あじ</sup>味のハーモニー「だし」
- 3** クイズ♪「5つの<sup>あじ</sup>味」
- 4** 「<sup>み</sup>うま<sup>はっけん</sup>味」発見!
- 5** 「<sup>み</sup>うま味」って!?
- 6** <sup>ウ マ ミ</sup>UMAMI・ザ・ワールド
- 7** 「グルタミン<sup>さん</sup>酸<sup>たいない</sup>」が体内で活躍!<sup>かつやく</sup>
- 8** 「<sup>み ちようみりよう</sup>うま味調味料」でおいしさアップ
- 9** 「<sup>み ちようみりよう</sup>うま味調味料」のできるまで
- 10** 「<sup>み</sup>うま味」トリビア
- 11** チャレンジ・レシピ!

閉じる✕

**目次**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# 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



こっちだよ

クリックしてね

〃

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# 味のハーモニー「だし」

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。



▶ ちょっとコラム



目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11





# 味のハーモニー「だし」

「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。水だけを沸かした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



①

なべ 鍋に1リットルの水と昆布  
い ふん お  
を入れ20分ほど置き、  
ちゅうび 中火でゆっくりわかします。



②

ぶつとうちよくぜん ひ と こん  
沸騰直前に火を止め、昆  
ぶ と だ  
布を取り出し、かつお節  
い  
を入れます。



③

なべそこ しず ぶし  
鍋底に沈んだかつお節をこ  
かんせい  
したら、だしの完成です。

閉じる X

# クイズ♪「5つの味」

各「基本味」に書かれた2つの味のどちらかをクリックして、  
どんな味がするかチェックしてみよう！

あじ 味には、<sup>あま</sup>甘い(甘味)、<sup>かんみ</sup>しょっぱい(塩味)、  
<sup>えんみ</sup>すっぱい(酸味)、<sup>にがみ</sup>苦い(苦味)、  
<sup>うみ</sup>うま味、の<sup>いつ</sup>五つの味があり、  
これを「<sup>きほんみ</sup>基本味」といいます。

さとう  
砂糖

あまい

しょっぱい

す、すっぱ～

しお  
塩

すっぱい

しょっぱい

TRY!

あじ  
5つの味を  
チェック!クイズ!

ゴーヤ

にがい

あまい

レモン

うまみ

すっぱい

こんぶ ぶし  
昆布だし・かつお節のだし

うまみ

にがい

こんぶ ぶし つく かた  
昆布+かつお節のだしの作り方 ▶

◀ もどる

▶ ちょっとコラム

すすむ ▶

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

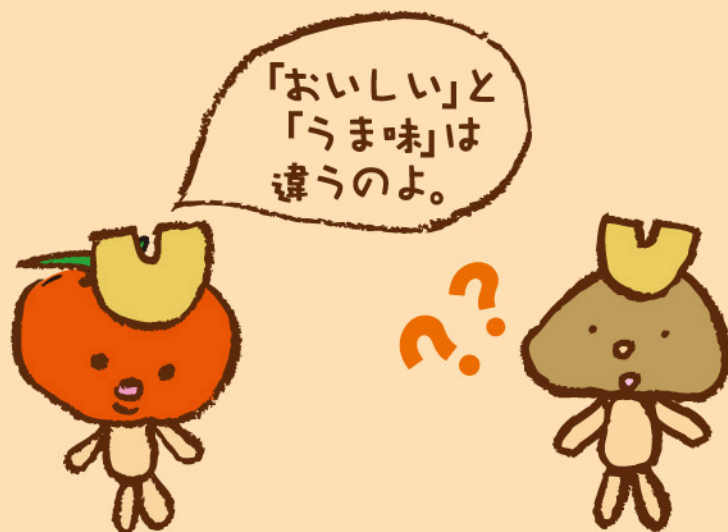




# クイズ「5つの味」

「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。



閉じる

# 「うま味」発見！

「うま味」を発見したのは日本人。

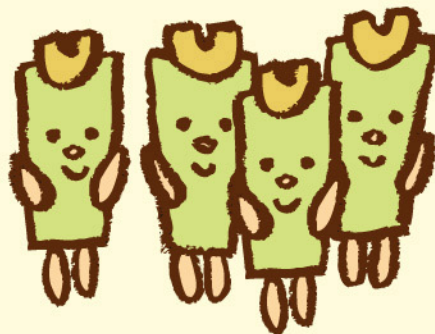
今から100年ほど前の明治時代、旧東京帝国大学

(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。



▶ ちょっとコラム



目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11





# 「うま味」発明！

## 日本十大発明の一つ「うま味」

いけだ きくなえ はかせ こんぶ み せいぶん  
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  
さん しゅせいぶん ちょうみりょう さん せいぞう  
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  
かぞ さんぎょうかい たか ひょうか  
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



OH! UMAMI!



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。



閉じる

# 「うま味」って!?

わたし ふだん た 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。



▶ ちょっとコラム



目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

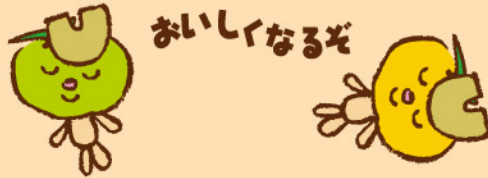
10

11



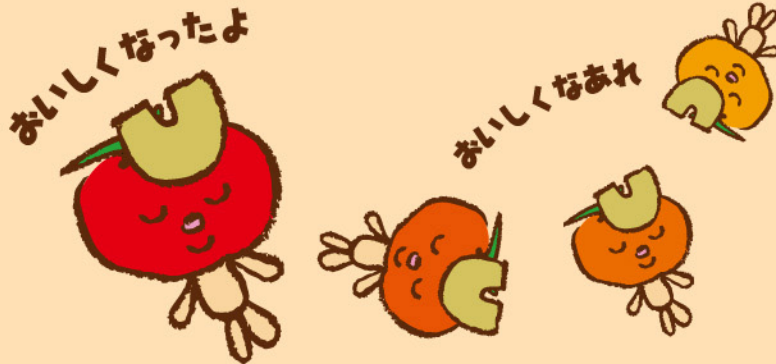


# 「うま味」って！？

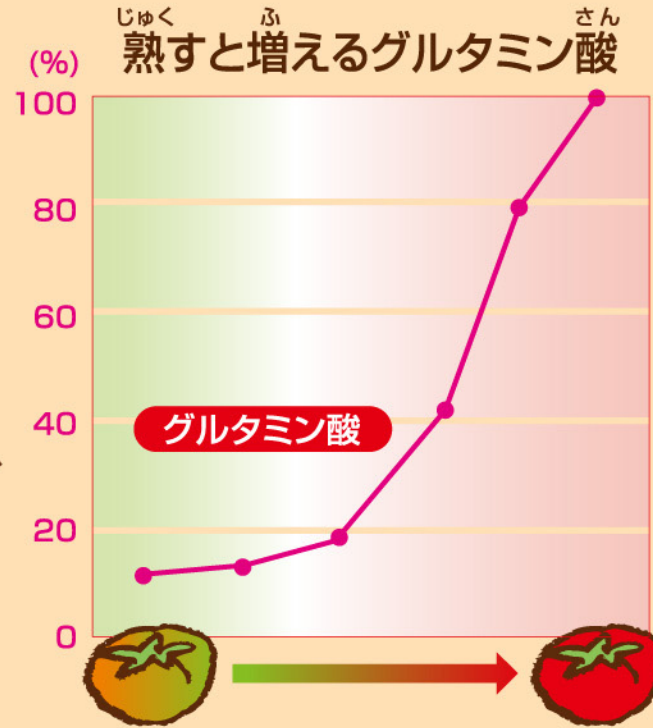


トマトは赤くなるほど  
「うま味」が豊かに

トマトは、私たちにとって  
おなじみの野菜です。  
トマトは熟すにつれて、「うま味」が増え、  
美味しくなるのです。



## 真っ赤なトマトがおいしい理由



閉じる

# ウマミ・ザ・ワールド



◀ もどる

▶ ちょっとコラム

すすむ ▶

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11





## 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。



チーズ



閉じる X

# 「グルタミン酸」が体内で活躍！

「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。



▶ ちょっとコラム



目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11





# 「グルタミン酸」が体内で活躍！

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。

計算してみよう！

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

自分の体重

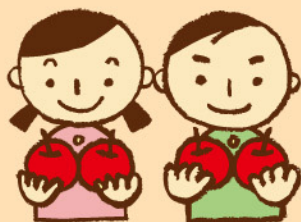
キログラム

$\text{kg} \times 1000 \times 0.02 =$

グルタミン酸

グラム  
g

計算する



ぼくたちの  
グルタミン酸は  
りんご2個分ぐらいだね。  
(約800g)



閉じる

# 「うま味調味料」でおいしさアップ

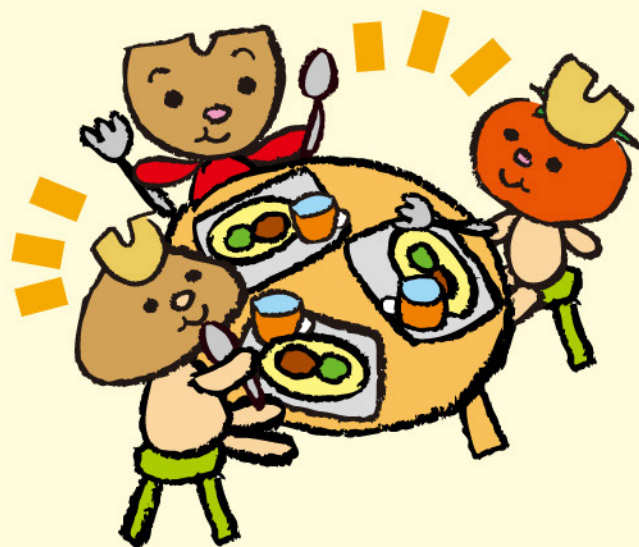
「うま味調味料」は、「うま味」の成分(グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸など)を水に溶けやすく使いやすくしたものです。

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!

▶ クリック



目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



トライ  
**TRY!**

み ちょう み りょう

末味調味料Iでおいしさアップ

つか かた  
**こんな使い方ができるよ!**



りょうり した  
■料理の下ごしらえに

ハンバーグや鶏<sup>とり</sup>のからあげ、ギョーザの  
具<sup>ぐ</sup>などの下味<sup>したあじ</sup>に加えて。味に深み<sup>あじ ふか</sup>が出ます。

りょうり し あ  
■料理の仕上げに

チャーハンや野菜<sup>やさい</sup>いためなどの料理<sup>りょうり</sup>  
の総仕上げ<sup>そうしあ</sup>に。

しょくたく  
■食卓で

冷<sup>ひや</sup>やっこや漬物<sup>つけもの</sup>などは、食<sup>た</sup>べるときに。  
まろやかな味わい<sup>あじ</sup>になります。



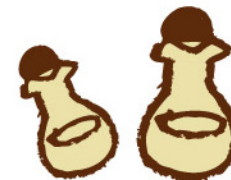
おぎな  
■だしの補いに

汁<sup>しる</sup>もの、スープ、煮物<sup>にももの</sup>、蒸し物<sup>むもの</sup>、鍋料理<sup>なべりょうり</sup>  
などに。味<sup>あじ</sup>をしみ込<sup>こ</sup>ませたい時<sup>とき</sup>には  
煮始め<sup>にはじ</sup>から加<sup>くわ</sup>えます。



■タレやドレッシングに

ドレッシングや焼き物<sup>やもの</sup>のタレ、つけ汁<sup>じる</sup>、  
あえものなどに加<sup>くわ</sup>えて。材料<sup>ざいりょう</sup>の味<sup>あじ</sup>を引<sup>ひ</sup>  
き立て、全体<sup>ぜんたい</sup>の味付け<sup>あじつけ</sup>がまとまります。



閉じる X

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

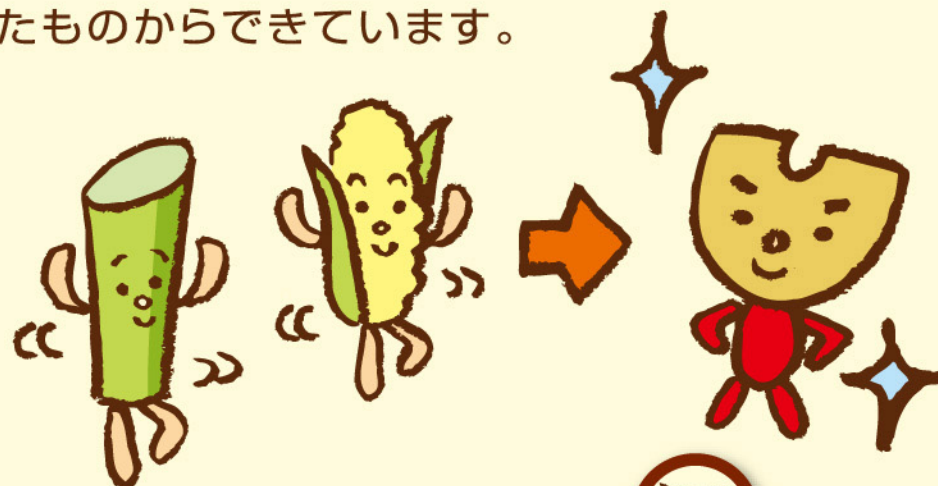
10

11

# 「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。



▶ もっと詳しく



目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



もっと詳しく



「うま味調味料」のできるまで。

# 発酵法による グルタミン酸ナトリウムの製造法



閉じる

目次

1

2

3

4

5

6

7

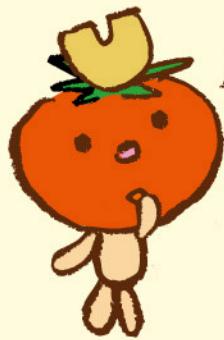
8

9

10

11

# 「うま味」トリビア



し、知らなかった

うま味  
トリビア

1

うま味  
トリビア

2

うま味  
トリビア

3

うま味  
トリビア

4



◀ もどる

すすむ ▶

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



うま味  
トリビア

1

## 「うま味」トリビア

### 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。



閉じる ✕

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# 「うま味」トリビア

## 「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。



閉じる X

うま味  
トリビア

3

「うま味」トリビア

「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。



閉じる X

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



うま味  
トリビア

4

## 「うま味」トリビア

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。



閉じる X

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# チャレンジ・レシピ!

カンタン  
みる  
みそ汁



レシピを見る

おうよう  
みそ汁の応用  
みそ  
味噌ポタージュ



レシピを見る

◀ もどる

すすむ ▶

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

# チャレンジ・レシピ!

## カンタン みるみそ汁



ざいりょう にんぷん  
【材料】4人分

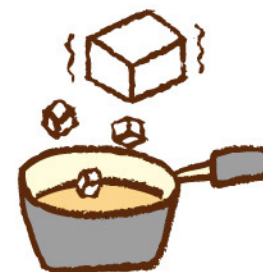
だし…カップ3

かいわ だいこん  
貝割れ大根…1/4パック(15g)

とうふ ちょう  
豆腐…1/2丁(150g)

みそ おお  
味噌…大さじ1

- ① だし(作り方はコチラ)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。



※ この  
好みでみょうがや、ゴマをふりかけてね。

閉じる X

目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# チャレンジ・レシピ!

## みそ汁の応用 味噌ポタージュ

ざいりょう にんぶん  
【材料】4人分

たまねぎ…1個(みじん切り)

にんにく…1かけ(みじん切り)

うすぎ 薄切りジャガイモ・1個(100g)

ぎゅうにゅう 牛乳…カップ1

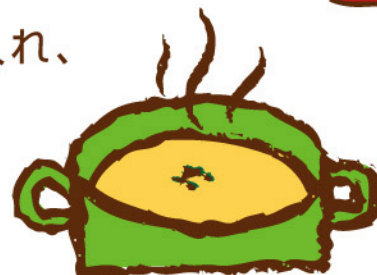
だし…カップ3

しお 塩・こしょう…適量

オリーブオイル…大さじ1/2

みそ おお 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。
- 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。



閉じる X



目次

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11