

おたより

トマト

令和8年 4月

富士見市

学校給食センター

うま味を知ろう!

だし(出汁)

人間を感じる基本の味覚は、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」です。それは危険な食べ物を避け、必要な栄養素をとるための重要な感覚です。そのなかのうま味とは、だしなどから感じる味のことです。

だしと呼ばれる日本独自のスープは和食に欠かせないものです。

「だし」とは昆布や鰹節、煮干し、椎茸、貝、海老などの素材を水で煮出し、その旨味成分を抽出した液体のこと。西洋料理では、牛肉・鶏肉・魚介類といった動物質の素材に香味野菜や香草、ハーブ、スパイスを組み合わせ、何時間も煮込む「スープストック」、中国料理では、鶏肉、金華ハム、香味野菜や香辛料を使う「湯(タン)」があります。

だしの栄養(鰹節・昆布)

鰹節…鰹節は製造工程で1g当たりのたんぱく質は生の鰹の3倍にもなります。また、うま味成分の一種であるイノシン酸が豊富に含まれています。イノシン酸は鰹が生の状態の時にはほとんど含まれておらず、削り節になるまでの過程で増えていく成分です。

昆布…ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、ヨウ素など、ミネラル成分が豊富です。また昆布のぬめり成分でもあるフコイダン・アルギン酸は、水溶性食物繊維で、腸の環境を整える働きや脳を活性化させる働きがあります。



給食では…鰹節でとった「かつおだし」、鰹節と昆布でとった「合わせだし」、鶏ガラでとった「鶏ガラだし」を使って給食を作っています。また干椎茸を使用するときはその戻し汁もだしに使用しています。それぞれのうま味を感じて食べてみてください。

うま味の多い食材

おもなうま味物質であるグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などは、図に示したような食品に多く含まれています。