「だし」の秘密

11月24日は和食の日です。和食の基本の味である「だし」は、料理のおいしさや奥深さを出す鍵となっています。「だし」について知ると、普段の料理も違って見えてくるかもしれません。

●「だし」のおいしさの基「うま味」とは

うま味は日本で発見

味には、もともと甘味、塩味、苦味、酸味と基本の味がありました。しかし、日本の研究者が、和食にはそれらでは説明のつかない味があることに気づき、研究をした結果、こんぶに含まれるグルタミン酸という成分の味であることを発見しました。そしてこの味を「うま味」と名付けました。それ以降、「うま味」は甘味、塩味、苦味、酸味に続き、基本の五味として世界中で広く認められるようになりました。

●さまざまな食品に含まれる「うま味」成分

グルタミン酸
こんぶ、玉ねぎ、トマト、しょうゆなど



イノシン酸
かつお節、鶏肉、牛肉、豚肉など



グアニル酸
干ししいたけなど



これらのうま味成分を組み合わせると、さらに「うま味」が倍増する「うま味の相乗効果」がおこります。

グルタミン酸
こんぶ

＋

イノシン酸
かつお節

＝

うま味が
7～8倍に！



和食でよく用いられる「こんぶ」と「かつお節」両方を用いた合わせだしは、強いうま味を引き出しています。
相乗効果は、洋食では野菜と鶏、牛肉のブイヨン、中華料理ではネギと鶏肉の湯（タン）にも当てはまります。