

今回のテーマ

5種類の味とUMAMIについて

食べ物を食べたとき「甘くて美味しい」や「塩分は少ないけどダシがきいてる」「辛すぎて食べられない」など舌は食べ物のいろいろな味を感じとっています。

舌には味細胞といって味を感じ取る部分があります。味細胞が認識できる味は全部で5種類あります。「塩味・甘味・酸味・苦味・うま味」の5種類です。「辛味」や「渋味」は含まれないの？と思いますが、唐辛子の辛味や、渋柿の渋味はじつは舌への刺激であって、味細胞で感じ取っているわけではないのです。中学生のときに仲間連れられて激辛ラーメンを食べに行ったとき、辛いを通り越して痛みしか感じなかったことを今でも覚えています。

大人はコーヒーの苦味を美味しいと飲んで、酸味の強い飲料をサッパリすると言って好んで口にしませんが、「苦味」と「酸味」は本来は人体に対する危険信号であるといわれています。人間の祖先が狩猟をして生きていた時代は苦味は毒の味であり、酸味は腐敗した食物の味として避けられてきました。実際、人間以外の動物は苦味と酸味の強い食べ物は食べませんし、小さい子どもは苦味と酸味は好きではありません。人間は成長するとともに苦味や酸味も経験し、慣れて、やがて美味しいと感じていくのでしょうか。

逆に「甘味」と「塩味」、「うま味」は小さい子どもでも好んで食べます。甘味の代表的な物は砂糖ですが、砂糖はすぐにエネルギーになり、脳の大切な栄養のひとつです。

Food & Cook 食材と調理

だいが寒い季節になりました。あったかい鍋が食べたくありません。しかし鍋は意外と塩分を多く摂ってしまう料理なので塩分制限が必要な人にとっては躊躇してしまいます。今回は美味しい上に、塩分が調整できて、お肌によいとされるコラーゲンがたっぷりとれる鍋を紹介します。

鶏の水炊きです。じつは10年以上前のある番組で知った方法なのですが、簡単で美味しかったので今でも覚えています。<4人前>材料:水1.5L、だし昆布20g、鶏の手羽先8本、鶏もも肉600g、ポン酢しょうゆゆかさじ4、ねぎ40g、ゆず胡椒(チューブ入りでOK)少々、野菜はお好みの物を。季節的に白菜、きのこ類が手に入りやすくてオススメです。下準備は土鍋に水と昆布を入れて30分以上置きます(可能であれば一晩置けばベストです)。

土鍋を火にかけて沸騰してきたら昆布を取り出し、手羽先を入れます。蓋をして30分弱火で加熱します。アクはできるだけキレイにとり、沸騰して水が減ってきたら水を加えます。待ち時間に鶏もも肉と野菜・きのこを食べやすい大きさに切り、ねぎをみじん切りにします。次に鶏もも肉をアクをとりながら30分加熱するだけです。あとは土鍋をカセットコンロに移します。器にポン酢かさじ1とねぎ、ゆず胡椒を入れて食べます。塩分は器の調味料だけです。鍋の中に調味料は一切入れません。鍋に鶏肉のうま味が詰まっています。野菜やきのこも入れて食べます。

塩味は人体にとって浸透圧(説明すると長くなるのでそのうちに詳しく解説します)の調整に必要なナトリウムを含み、代表的な物は食塩です。人体に少しだけ必要です。

うま味はタンパク質の豊富な食品を感知するために発達した味覚と言われていますが、あまりよく分かっていません。

じつはこの「うま味」は世界的には1999年まで5種類の味のひとつとして認定されておらず、それまでは味細胞が感じる味は4種類だけとされていました。日本では以前から昆布や、かつお節に含まれる「うま味」は味のひとつであると考えられてきましたが、アメリカでは、うま味は風味増強剤であり、「うま味」自体に味は無いとされてきました。この考えはヨーロッパでも同様でした。欧米の科学者はうま味についてこのように考えていたので、日本から投稿された、うま味の論文が欧米のジャーナルに1報も載らない不遇の時代が長く続きました。

このような状況においても日本でうま味の研究をしている者が集まり、国外でうま味のシンポジウムを開催し続けます。そしてようやく2000年にマイアミ大学で舌にうま味受容体があることが発見され、5番目の味であることが世界的に認定されました。いまでは外国のシェフがうま味を取り入れた料理を研究し、うま味を売りにして提供するようになってきました。外国の一般市民の間でも「UMAMI」という言葉が定着してきています。

そこはかたなく書きつくれば
～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その5。

前回の城岱牧場を過ぎて峠を下ります。峠から平地になった頃に左手に山田牧場というところがあります(道の一本はずれなので見落としやすい)。ヤギ乳100%の珍しいチーズを作っています。私はそれほどチーズが得意でないのでクセが強く、料理に混ぜて使いました。フレッシュな食べやすいチーズも作っており要予約とのことです。一般の牧場と違い、丘陵地にヤギを放牧していて景色は素晴らしいです。牧場の人から中に入ってもいいですよと言われて牧場の中で持参の弁当を食べました。景色がよいと美味しく感じます。

ここから更に北の大沼に向かいます。定番ですが大沼団子はおススメです。日持ちしないのでここでしか買うことができません。小サイズでもひとりだと量が多いのでふたりに分けて食べると丁度よいと思います。

大沼を1周ゆっくりとまわるのもおススメです。風がなくて天気の良い日は湖面に駒ヶ岳が綺麗に映っています。そして大沼周辺には特徴のある店が多く、そのひとつにターブル・ドゥ・リバージュというレストランがあります。湖上クルーズといって船のうえでランチができます。私は冬のディナーで行ったので体験できませんでしたが、春から秋は湖の上でランチが楽しめます。