

うまみを活用してみては？

だしや食材の持つ“うまみ”を使うことで素材の味が引き立ち、薄味でおいしく食べることができます。離乳食や幼児食だけでなく大人も減塩になりますので、ぜひ活用してみてください。

うまみは、単においしいということではなく、甘味、塩味、酸味、苦味と並ぶ5つの基本味のひとつで、食材の甘みや風味を引き立て、苦味を和らげる働きがあります。

グルタミン酸：たんぱく質の構成成分であるアミノ酸の一種で、野菜や海藻、発酵食品に多く含まれる。発酵や熟成により、たんぱく質が分解されることでグルタミン酸が増加する。

イノシン酸：肉や魚に多く含まれる。

グアニル酸：干しいたけに多く含まれる。



出典：日本うま味調味料協会

うまみの相乗効果

例えば、昆布（グルタミン酸）とかつお節（イノシン酸）のあわせだしなど、うまみを組み合わせることで何倍にも増幅して感じられることが科学的に証明されています。これを「うまみの相乗効果」といいます。

だし汁を使った煮物や汁物だけでなく、鍋料理や煮込み料理、野菜のおかか和えやミートソースなど身近なところでもうまみの相乗効果が活躍しています。意識してみると、いつもの食材でも新しいおいしさが見つかるかもしれません。

保育園メニューを家庭でも！

♪ 豆腐の寄せ鍋 ♪

お野菜(グルタミン酸)とお肉(イノシン酸)のうまみがしみこんだお豆腐がおいしいです。

お野菜たっぷりどうぞ♪ 肉団子を入れるのもオススメです。

【材 料】 幼児 4 人分

木綿豆腐 120g 油揚げ 20g 豚薄切り肉 60g にんじん 40g 白菜 150g しいたけ 20g
もやし 50g (つゆ：だし汁 400g 酒 16g みりん 16g しょうゆ 24g)

【作り方】

- ① だしを作り、調味料を合わせ、鍋につゆを作っておく。
- ② 具材を食べやすい大きさに切り、火が通りにくい順に鍋で煮込む。