



# うま味って何？

うま味は野菜や肉・魚など多くの食べ物に含まれます

うま味は大事な基本味の一つ

甘味

酸味

塩味

苦味

うま味「だし」を飲んだ時に感じる味

舌で感じる味には5種類あり、それを基本味といいます。

うま味はどんな食べ物にあるの？



野菜に多いグルタミン酸



肉・魚に多いイノシン酸



干し椎茸に多い

グアニル酸

うま味の相乗効果



昆布に含まれるうま味成分であるグルタミン酸に鰹節に多く含まれるイノシン酸や、干し椎茸に含まれるグアニル酸を掛け合わせるとうま味が1+1=2ではなく7~8倍にも増えて料理をおいしくします。出汁はこの効果を活かしています。

「だし」とは昆布や鰹節などを煮だした汁の事。身近な料理では、味噌汁にだしが使われています。うま味がたくさん含まれている「だし」は和食の基本です。こんぶだし・かつおだし・一番だし・にぼしだし・精進だし（昆布と椎茸）と様々なだしを料理に合わせて単独で使ったり、食材を組み合わせ使ったりします。毎日バランスの良い食事を美味しく食べる事が健康の基本！だしのうま味をたくさん感じる食事は、塩分を控えても美味しく食べられて健康を保つ事が出来ます。



## 和食の基本「だし」



水に昆布を入れ、しばらく浸してから火をつけます。昆布は日高昆布と真昆布をブレンドしています。

一般的な鰹・昆布だしの取り方は、沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止めて濾しますが、保育園では、鰹節と昆布の旨味を最大限に引き出すため、昆布を取らずに、鰹節と一緒に煮だしています。(強火15分→弱火30分くらい)

強火15分、弱火30分経ったら火を止め、濾します。これで、保育園で使っている「だし」の完成です。