

今回のテーマ

料理を美味しくする工夫

食べ物を食べて美味しいと感じるのには、それなりの理由があります。これを科学的に捉えたものを調理学といえます。せっかく調理をするのならば、美味しい料理を作りたい。食べさせてあげたいと思うものです。今回は調理学の面から、うま味を活用した料理を美味しくする工夫についてお伝えします。

うま味については前回、昆布やかつお節に多く含まれると書きました。うま味には大きく分けて3種あります。例えば、ひとくちに硬貨と言っても500円、100円、50円と種類があるように、うま味にも種類があるのです。

- ①グルタミン酸：昆布に最も多く含まれます。他にチーズ、お茶、海苔、トマト、白菜、大豆などにも含まれます。
- ②イノシン酸：かつお節・煮干しに多く含まれます。他にアジ、サンマ、タイ、サバ、イワシなどの魚類と鶏肉、豚肉、牛肉などの肉類にも含まれます。
- ③グアニル酸：干しシイタケに最も多く含まれます。他にえのきだけ、生シイタケなどに含まれます。

これらのうま味は単品でも美味しいと感じるのですが、組み合わせると、うま味が倍増します。これをうま味の相乗効果といえます。お金であれば、100円と100円を足しても200円にしかありません。ところがうま味の相乗効果ではグルタミン酸とイノシン酸を足すとうま味が7~8倍になることがわかっています。お得ですね。

相乗効果がある組み合わせは2通りです①グルタミン

酸×イノシン酸または②グルタミン酸×グアニル酸の組み合わせです。残念ながらイノシン酸とグアニル酸の組み合わせでは相乗効果がないようです。じつはうま味にはもう一つ、コハク酸(主に貝類に含まれる)があるのですが、いまのところコハク酸はどのうま味成分とも相乗効果が確認されていないので今回はスルーしました(ちなみに平内町の特産であるホタテは貝類であってもグルタミン酸を含む食材です。相乗効果が期待できません)。

では具体的にうま味の相乗効果をみていきましょう。

①グルタミン酸×イノシン酸：これは昆布×かつお節が有名ですね。和食の基礎となる組み合わせです。ご家庭では昆布×煮干しの方が手軽だと思います。チーズを肉料理や魚料理に少量使っても美味しくなります。トマト缶やトマトジュースを肉料理や野菜料理に使うのも相乗効果です。意外と思うかもしれませんがお茶(特に玉露)はグルタミン酸を多く含みます。関東ではお茶漬けにだし汁を使いますが、関西ではお茶を使います。昔の人はお茶にうま味成分が含まれていることを経験的に分かっていたのかもしれませんが。

②グルタミン酸×グアニル酸：グアニル酸を多く含むのは干し椎茸です。干し椎茸を戻した汁にもうま味は含まれます。捨てずにグルタミン酸の多い食材と一緒に煮たり、スープにするとうま味の強い料理ができます。

調理の際は食材の組み合わせを意識してみましょう。

Food & Cook 食材と調理

料理番組や料理本でだしの取り方をみると、昆布を鍋に浸しておいて、火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を鍋に入れて、煮立ったら火を止め、かつお節が沈んだら布で漉す。という手順が一般的です。

この通りに作ると、たしかに美味しいだしが取れるのですが、毎回やるには面倒だなと思う人も少なからずいると思います(私もその一人です)。今回は誰にでも簡単にできるだしの取り方をお伝えします。

準備するものは麦茶を入れるような1~2ℓのポット(口の広い物がおすすめ、100円均一の商品で十分です)。分量は水1ℓに対して、昆布20gと煮干し15gです。

作り方は寝る前に麦茶ポットに水と昆布、煮干しをいれて冷蔵庫に一晩入れるだけです。メリットは過熱する手間がないこと。煮干しの頭と腹ワタを取る必要がないことです。煮干しは頭と腹ワタをつけたまま煮出すと魚臭さや、えぐみがでますが、これは水だしのためあまり気になりません。デメリットとしては加熱していないため日持ちしないことです。冷蔵庫に置いて3日程度で使い切りましょう。昆布と煮干しは一晩おいたら取り出します。昆布は長い時間つけておくと海藻特有のぬめりが出てきます。

料理はだしがきいていると塩分が少なくても、美味しいと感じます。ぜひ減塩にもご活用下さい。

そこはかとなく書きつければ  
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その6。

大沼を過ぎて国道5号線を北へ向かいます。大沼から森町にかけては宮崎鯉屋、レストラン・ケルン、おおば製パンなど素材の良さを生かした美味しいお店が続きますが、今回はスルーします。国道5号を北上すると左手に濁川温泉の看板が見えてきます。今回の目的は新栄館です。北海道にも数多の温泉がありますが個人的に3本指に入る温泉です。名前は新栄館ですが温泉ができたのは明治という歴史のある温泉です。初めて行ったときは入口の鍵は開いているのですが誰もいなくて、休みか?と思いました。暫くして遠くから原付にのったおじいちゃんが現れて「お金置いて勝手に入っていいよ」と言われました。栄養ニュースの2020年5月号に写真を載せているのですが、とても趣のある温泉です。温泉自体も素晴らしいのですが、このおじいちゃんが実は名物おじいちゃんなのです。温泉から上がって、バイクで帰ろうとしたときに話かけられました。バイクの話から始まって、遠くに見える鉄塔の建設に携わった話、30年前からインターネットをやっていた話など、面白くて20分ぐらい立ち話をしてしまいました。聞いた話ですが、宿泊するとおじいちゃんと一緒に酒をのめる特典?があるようです。未永く営業してほしいものです。