

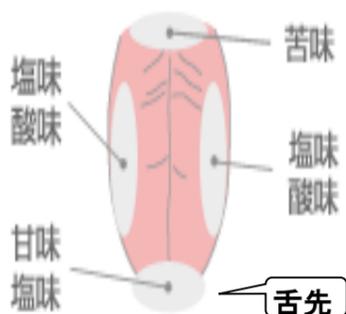


# 味の感じ方 ~ 相互作用を使って、おいしく調理~

舌には 9000個 ほどの『味蕾』と呼ばれる組織があり、この中に存在する『味覚細胞』により味を感じています。

味覚は 加齢やストレス、亜鉛不足等 によって低下し、なかでも甘味・塩味は特に低下するとされていますが、いつまでも舌で感じている味を楽しんで食事をしたいものです。

今月号では 味の相互作用 について、ご紹介します。味の感じ方の特徴を知り、毎日のお食事作りにぜひ



味を感じる部位は・・・

舌の先では→ 甘味 舌の根元では→ 苦味

舌の横では→ 辛い・酸っぱい

を感じやすくなっています。

\* 苦い薬を飲むときは舌の先におくと



## 味の相互作用

### ◎ 味の対比効果・・・

2種類以上異なる味を混合したときに、一方または両方の味が強められる現象のこと。どちらか一方の味が強く、それに対して他方の味が弱いときに起こりやすい現象。同時に味わうと感じる「同時対比」と、続けて食べることで感じる「経時対比」とがある。

【同時対比の例】①スイカに塩をかける（甘味+塩味） ②吸い物の塩味（うま味+塩味）

【経時対比の例】①生クリームを食べてから苺をたべると酸っぱい（甘味+酸味）

②アンパンを食べた後に、スポーツドリンクを飲むとしょっぱい（甘味+塩味）



### ◎ 味の抑制効果・・・

2種類以上の異なる味を混合したときに、一方または両方の味が弱められる現象のこと。両方の味の刺激が対等なときに起こりやすい現象。苦味や酸味に甘味が加わったり、強い酸味に塩が入ると相互に味が和らぐような現象です。

【例】①苦味と甘味（コーヒーと砂糖） ②酸味と甘味（レモンと砂糖） ③酸味と塩味（魚の塩焼にかぼす）など



### \*料理の豆知識\*

塩加減に失敗し、塩を入れすぎた料理には酢を使うと塩辛さがごまかされ、味を丸くすることができます。



### ◎ 味の相乗効果・・・

同じ味をもつ2種類以上の呈味物質を混合したときに、相互に味を強め合う現象のこと。こんぶやかつお節の混合だしや、うま味調味料などにみられます。

【例】①うま味とうま味（グルタミン酸とイノシン酸） ②甘味と甘味（砂糖と他の甘味料）など



### \*相乗効果を使ったレシピ\* えびと塩昆布の中華炒め（4人分）



塩昆布	20g
えび	8尾
アスパラガス	8本
万能ねぎ	3本
にんにく	1かけ
しょうが	少々
ごま油	大さじ1

- ①えびは尾を残して皮をむき、背開きにして背わたをとる。
- ②にんにく、しょうがはせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③アスパラガスは熱湯でさっと茹でて、3cmの長さに切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、弱火でにんにく、しょうが、万能ねぎを炒める。香りがでたら①②を加えて炒める。
- ⑤火が通ったら、塩昆布とアスパラガスを加えて炒め合わせる。

☆えび（イノシン酸）と昆布のうま味（グルタミン酸）の相乗効果が期待できます。また、アスパラガスの代わりに、青梗菜やししとう、茎にんにくでもおいしくできますので、ぜひおためしください。。。



