

# うま味と和食文化遺産

理事研究員 藤島義之

## はじめに

和食を特徴づけるものとして見た目や新鮮さなどに加え、うま味が存在する。コロナパンデミックも一段落して日本人の外出も増え、インバウンドも復活してきている。そのようななかで外食産業において、お客様に食事の体験を楽しんでもらい、再度の訪問につながるかが大変重要である。素材の持つ特徴、調理の過程で得られるおいしさを特徴づける顕著なものの一つがうま味である。以下にはうま味とは何かをまとめる。

## 1 うま味とは

味の表現として西洋において甘味、塩味、酸味、苦味が長く知られていたが、日本ではこれらに加えうま味があるということが古くから知られている。このことに興味をもち、東京帝国大学の池田菊苗博士がうま味物質としてのアミノ酸の一つであるグルタミン酸を昆布から単離したのが1908年であった。西洋で知られていた4つの基本味のいずれとも異なるものであった。

中和したグルタミン酸ナトリウムは特許登録され、日本の10大発明の一つとして特許庁が選定している。

うま味を示す物質は、グルタミン酸以外にもアスパラギン酸、核酸物質であるグアニル酸(シイタケのうま味)、イノシン酸(カツオのうま味)などがあり、それらを組み合わせることで味の相乗効果がある。また、「ちょうど良い塩梅(あんばい)」という言葉があるように、適量の塩と共に調理されることによって味が引き出される特徴を持っている。

英語では、おいしいという意味や、肉などの風味を感じさせるようなことを表すSavory(セーボリー)が当てられる場合が多い。そもそも欧米にはない味のコンセプトなので、umamiという言葉も最近は使われている。

## 2 うま味を含む食品

うま味は出汁(だし)として使われる昆布や鰹節(かつおぶし)、干しシイタケなどに顕著に存在するものであるが、天然に存在する食材には広くグルタミン酸が含まれる。グルタミン酸含有量はトマトに多く含まれるが野菜類に広く存在していることが知られている。また、パルミジャーノをはじめとするチーズ類にも豊富に含まれる。意外とと思われるところでは、スイカにも大量に存在する。スイカに塩を振ると甘くなる、と言われるが、筆者はうま味が引き出されてスイカ特有のフルーティーさが協調されるのではないかと思っている。調味料としては味噌や醤油、ナンプラーやオイスターソース等にも含まれる。

イノシン酸については、魚やウシ、ブタ、トリ肉に豊富に含まれている。一方でグアニル酸はキノコ類に含まれている。

お刺身の味を引き出すために醤油に浸すことや、肉や魚と野菜類を鍋にすることはうま味の相乗効果を起こさせ、食味を良くすることにつながる。

## 3 うま味調味料

うま味を食物に加えるには昆布だし、かつおだし、干しシイタケの戻し汁を使ったり、味噌や醤油に含まれるうま味成分を調理に使う



写真 うま味を含む食品(筆者撮影)

ことが本来の調理であるべき姿であると考えられるが、手間とコストを省くためにうま味調味料が100年以上前から販売されている。また、うま味成分を入れた調味料が家庭用、業務用で販売され、様々な形で活用されている。

では、うま味調味料は安全なのであろうか。国連(FAO/WHO)や欧州連合の専門家委員会でも摂取量の上限が設けられていないほど安全と考えられている。しかしながら化学調味料であるので安全ではない、という声も聞かれる。その理由としては、1960年代に米国の毒性学者が生まれて4日以内のマウスに対し、大量のうま味物質を経口投与した際に神経毒性が発現したというものである。この実験は新生児にどんぶりいっばいのグルタミン酸を食べさせる様な毒性学試験であったが、米国をはじめとするマスコミが危険性を報道した。その後食品としての徹底的な安全性試験が行われ、米国食品衛生局も1980年には安全宣言を出すに至った。

そもそも食品添加物であるため、調味目的の適正使用の範囲では問題を生じるものではない。塩や砂糖についても同じことが言え、適正量の使用で食品としての安全が保たれる。

#### 4 適正使用に関する考え方

うま味をどれほど効かせるべきか?については、好みや食べ物を構成するバランスにもよる。さらには食事全体のバランスにもかかわる話となってくる。おいしいと思う量を入れるのが基本ではありながらもその目安は天然由来のものが参考になる。

トマトは熟したものであると、重量ベースで0.5%を超えるようなものもある。しかしながらそのままトマトを食べてもうま味が感じられず、甘みと酸味を感じてしまう。ここに一つまみの塩を加えることで素材の味を引き出せる。同様にスイカにおいても0.2%程度のグルタミン酸が含まれるので、うま味を引き出すためには少々の塩を振ることが望ましい。

プロの料理人が引くだしは0.1~0.2%程度のグルタミン酸を含んでいる。利尻や真昆布の上等なものを使うと、澄んだうま味のだしがひける。また濃厚さで知られる羅臼昆布はグルタミン酸と共にアスパラギン酸も含み、余韻のあるうま味をもたらしてくれる。味が足りない場合はだしの素を使うのも手間を省くためには有効である。

#### 5 和食の文化遺産との関与

自然を尊ぶことが和食の特徴であり、和食の文化遺産にも、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われている。また、うま味を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っているとしている。

次号ではうま味物質がもつ健康に関する生理作用を深掘りする。

##### <参考資料>

- ・特定非営利活動法人 うま味インフォメーションセンターHP(<https://www.umamiinfo.jp/>)
- ・農林水産省(<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>)

(ふじしま よしゆき)