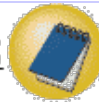


しょうゆの豆知識

まめちしぎ



北伊醤油



内容

第13章 醤油のうまみ

豆知識 目次

▶ 醤油の豆知識TOPに戻る

◀ 前のページへ戻る



<http://kitaishoyu.com/>

◆ 醤油のうまみ

■ 醤油のうまみ



醤油は、発酵・熟成の過程を経て完成する生きた食品であり、大豆と小麦を原料に微生物（こうじ菌、酵母、乳酸菌）の働きによってつくられる調味料です。

しょうゆ味は、大豆に含まれるタンパク質によるもので、香りは小麦に含まれる澱粉です。醤油は、塩辛み、**うまみ**、酸味、甘味が複雑に絡み合い、バランスの取れた複雑な味を醸し出します。

うまみの主成分はアミノ酸で、グルタミン酸、アスパラギン酸などからなります。

大豆発酵食品の醤油や味噌は、微生物の発酵作用を利用して製造した調味料のことで、日本古来からの発酵調味料（Fermented seasoning）です。

■ 味の基本

欧米人は四味、中国人は五味、日本人は七味と言われます。「甘い」「酸っぱい」「塩辛い」「ピリッと辛い」が四味。中国人は、これに「塩辛い」を足して五味。日本人はこれに「うまい」「渋い」を足して七味です。

基本的な味の種類 四味・五味・七味

味覚	民族性	日本の味
酸	四味	私たちが感じる基本的な味わいは、一般に四味、 酸 （すっぱい）、 甘い （あまい）、 苦 （にがい）、 辛 （からい）の四つに分けられます。これに、 鹹 （塩辛い＝しょっぱい）を加えて五味。日本人はこれに「 渋い 」「 うまい 」を足して七味です。 これらの基本味が複雑に組み合わせられて、甘辛い、甘酸っぱいなどのさまざまな味の変化を生み出します。 欧米人には「うま味」という味覚を表す言葉がありません。醤油の味とは「うま味」。 うま味とは、英語も中国語にもなく、それは日本人らしい感覚的な言葉です。今日では「 うま味 」は基本となる味のひとつとして、日本語の“ UMAMI ”という表現が国際的に通用する言葉として世界で使われています。
甘	五味	
苦	欧米人	
辛	中国人	
鹹(かん)	日本人	
渋い		
うま味		

日本の伝統調味料 = 発酵を利用した調味料 = 醤油

醤油は、古くから日本人に親しまれ、生活に深く密着してきた調味料です。そして、今は醤油をベースにダシを加えた麺つゆや柑橘系を加えたポン酢やドレッシングなど多く利用されています。

「醤」の本体は、発酵によってできる複雑なアミノ酸の複合体です。複雑な発酵を包括した言葉として「醸造」という概念があります。「醸造」という言葉は、日本では千年も前の「延喜式（えんぎしき）」に記録されている言葉ですが、これも英訳しようとする該当する言葉がありません。「brewery（ブルワリー）」では、ビール醸造の意味しかありません。醤油をはじめ味噌、日本酒などを作ることを表す「醸造」は日本独自の言葉であり、日本特有の文化を表しているといえます。

欧米の味付けは、バターを使ったソースと塩、それから酢。欧米では、五味の“塩辛い・酸っぱい・辛い”が中心ですが、それに加え日本には「うま味」があります。

この「うま味」というのは、日本の調味料である醤油や酢、味噌、みりん、酒のことです。

脂肪にも“味覚” 京大グループが確認！

“鯖のトロや旬のサンマなど、脂が乗った魚がおいしいのは、脂肪に対しても“味覚”があるから”

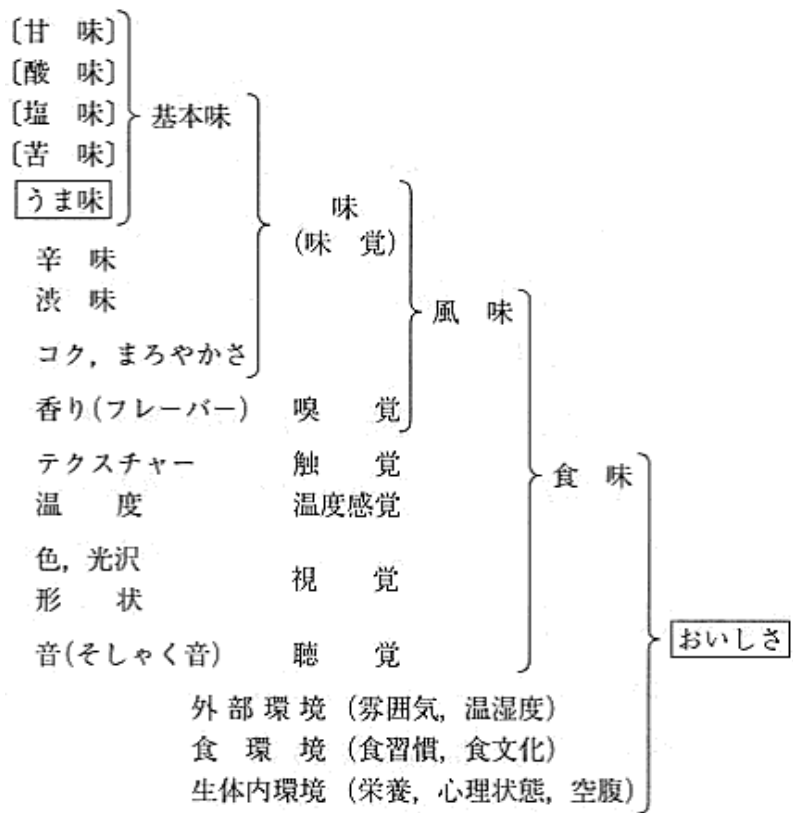
食べ物のおいしさの謎に迫る、こんな研究結果を、京都大の伏木亨教授らの研究グループがまとめました。5大基本味といわれる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味については、味を感じて脳に伝える受容体が舌にあることが分かっていますが、脂肪の場合も同様の受容体が存在することを初めて確認したのです。

グループは「脂肪は味そのものが実際にはよく分からないので、6番目の味覚とは呼びにくい
が、脳に伝わる仕組みは5大味と同じ。5大味を引き立て、深みを与える効果があるので
はないか」と指摘しました。

■食べ物のおいしさと基本味

人は、五味といわれる「甘味、酸味、辛味、苦味、塩味」を感じ取ります。この五味の感覚が**味覚**です。
「おいしさ」という言葉と「うま味」。両者はしばしば混同して使われますが、実は大きく異なっています。
「**おいしさ**」というのは、食べるときに味そのものだけでなく匂いや食感、その場の雰囲気や体調など、多くの
要因に影響されて感じるもの。一方、「**うま味**」は、5つの基本味（甘味・酸味・塩味・苦味・うま味）の
一つで、独立した味を指す公式の呼び名です。
「うま味」は、料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。

おいしいものといえば、甘味、酸味、塩から味（塩味）などの五味のバランスがよく、かたい、やわらかい、
などの物理性が適当であるもの、ということになります。



■「うまみ」の定義

うまみとは『改訂・調理用語辞典』によると、「うまみ(旨味)」(英: umami) 甘・酸・鹹(塩)・苦の味を混合しても作りえない独立した基本味の一つです。

昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、シイタケのグアニル酸などで代表される味で、だしやスープに共通して存在するうま味成分である。グルタミン酸にイノシン酸やグアニル酸を加えると、うま味が相乗的に増強されます。このほか数種類のうまみ成分が複雑にからみ合って、おいしさが生まれるのです。アミノ酸のひとつであるグルタミン酸の味「うま味」が、甘味、塩味、酸味、苦

主なうま味物質		
系列	うま味物質	分布
アミノ酸系	グルタミン酸	コンブ・チーズ・茶など
	アスパラギン酸	野菜類・味噌・醤油
核酸系	イノシン酸	煮干し・カツオ節など肉・魚類
	グアニル酸	干しシイタケ・キノコ類・肉類
	アデニル酸	魚介類・肉類

主なうま味物質は、アミノ酸系と核酸系に大別される。
このほか、茶やキノコに含まれるテアニン、貝類や日本酒に含まれる有機酸のコハク酸などにうま味が認められている。

調理とおいしさの科学」朝倉書店より

味と並ぶ基本味です。

うま味

うま味は、甘味、酸味、苦味、塩味のどれにも属さない独特な味です。

食べ物のうま味は、昆布で代表される植物性のうま味「グルタミン酸」、煮干・鰹節のうま味「イノシン酸」、しいたけのうま味「グアニル酸」などに分けられます。この様な「うま味」成分は、同時に使用することで、うま味が増加（味の相乗効果）するといわれています。

グルタミン酸は、昆布のほかチーズやお茶、トマトやジャガイモ、豆類など、乳製品を除いて一般に植物性食品に多く含まれています。イノシン酸は、魚類や肉類など動物性食品に多く含まれています。グアニル酸は干しいたけのほかマツタケやえのきだけなどきのこ類に多く含まれています。

イノシン酸もグアニル酸もともに核酸の分解物ですが、グルタミン酸と混ぜると「うま味」が著しく増加し、それぞれのうま味の強さの和よりはるかに強い味がするので、この現象はうま味の相乗効果と呼ばれています。

日本人研究者に加えて欧米研究者の研究の積み重ねで、「うま味」は基本味として国際的な認知が得られるようになりました。

「うま味」に隠されている実体成分の「グルタミン酸」は、私たちの全身を成長させる酸で「成長酸」と呼びます。「アミノ酸」は、脳をはじめ細胞分裂を促す酸であり、知能を発達させる人間にとっては非常に重要な物質成分で「必須アミノ酸」といいます。

■ しょうゆの味

醤油は基本の五つの味「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「塩辛い」に加えて、「うま味」の成分をたっぷり含んでいます。醤油のうま味は、醸造によって生まれる数多くのアミノ酸が互いに働きあい、さらに他の成分とも溶け合って引き出される天然のうま味です。

うま味 (アミノ酸)	しょうゆのうま味は、大豆と小麦に含まれるたんぱく質が、麹菌の酵素で分解され、約20種類のアミノ酸に変化して生まれます。中でもグルタミン酸は、うま味成分の中でも特に重要なアミノ酸の一種で、しょうゆの旨味の主役です。
酸味 (乳酸菌)	しょうゆの酸味は、乳酸菌の働きによってブドウ糖が変化して生まれます。こうして造られた有機酸類は、塩味をやわらげ、味をひきしめる働きをしています。乳酸による酸味は、酢と同じように塩味をまろく感じさせます。
甘味	しょうゆの甘味は、小麦のでんぷんが醸造中にブドウ糖に変化して生まれます。全体の味をやわらかくし、丸みをもたせる働きがあります。口に含むと、舌の先にこの甘味をほんのり感じます。
アルコールの味	アルコールは、材料の味にまろみを持たせます。
塩味	しょうゆの塩分は、こいくちしょうゆで16~17%。海水の約5~6倍にもあたります。それほど塩辛く感じないのは、アミノ酸や乳酸などの成分が塩味をやわらげ、深みのある味わいを作りだしているからです。
苦味	苦味成分もしょうゆの中には数種類含まれています。苦味を直接感じることはありませんが、「コク」を与えるかくし味的存在として、しょうゆの味をすっきりとひきしめています。

▲ [このページの先頭へ](#)