

料理をおいしく作るコツ ～うまみと香りの活かし方～

講師：三 上 統 生¹⁾

1. 講座の概要

本講座では、数多くある「料理をおいしく作るコツ」から「うまみと香りの活かし方」について取り上げ、その中でも筆者が料理に携ってきた経験上、重要かつ一般の方々にとっても日常の調理においてヒントになると考える項目について講義と実演を交えながら解説した。

二部構成とし、第一部では「うまみを感じる仕組み」や「香りの役割と重要性」について触れた。第二部では「うまみと香りを料理に活かす具体的な例」を示し、料理数点を実際に作りながら解説を行った。全体を通し、日本料理の考え方の観点から日常の料理について見直し、参加者が得たヒントを自身の料理に取り入れられることを目的として実施した。

2. 第一部について

(1) うま味の正体

うま味とは、簡単に言えば「だし」である。日本では「だし」の文化が発達しており、様々な種類のだし素材がある。例えば、昆布、鰹節、煮干し類、干し椎茸、干し貝柱、鶏がらなどである。これらだし素材にはうま味成分とよばれる物質が含まれ、これらを水中に抽出することを「だしを引く」と表現する。この抽出されたうま味成分こそが「うま味の正体」であり、アミノ酸と総称される。

うま味を呈するアミノ酸の代表的なものには、グルタミン酸（昆布のうま味）、イノシン酸（鰹節や鶏がらのうま味）、グアニル酸（干し椎茸のうま味）、コハク酸（貝類のうま味）の4つがある。そしてこれらは植物由来のグルタミン酸とグアニル酸、動物由来のイノシン酸とコハク酸に分けることができ、グルタミン酸（昆布）とイノシン酸（鰹節）の組み合わせのように植物由来と動物由来を組み合わせることで、うま味を数倍強く感じるこ

とができる。これを相乗効果といい、日本料理の基本である「一番だし」はこの効果を利用したものである。

(2) うま味を感じる仕組み

うま味は五味の一つとして、舌または口腔内に存在する味蕾という味覚を司る感覚器官で感知される。味蕾では、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五味全てを感知できるが、私たちがこれらの味を表現する際には、うま味だけが単一の味の表現ではないことに注目したい。

例えば、甘味では砂糖を舐めると「甘い」と表現するし、塩味も塩を舐めると「しょっぱい」と表現する。これは砂糖や塩は感知した味そのままの単一の味として脳が認識するからである。しかし、うま味ではうま味成分であるグルタミン酸を舐めても「おいしい」「うまい」とは表現できない。むしろ単一の味を表現するとしたらグルタミン酸は「少し苦い」や「えぐい」となる。

これはつまり、私たちがうま味を表現する際に用いる「おいしい」や「うまい」という言葉はグルタミン酸単一の味を指しているのではないということである。どうということかと言えば、私たちが料理を食べて感覚的にうま味を表現する際の「おいしい」や「うまい」という言葉はうま味成分が塩味や脂質とともに感知され、これらの総合的な味覚として表現されたものということである。私たちがうま味を最大限に活用しようとするならば、うま味だけでなく塩味や脂質の存在が不可欠であり、これらがちょうどよい「バランス」になった時、「おいしい」と感じることができる。

(3) 香りの役割と重要性

「おいしい」という感覚において、もう一つ重要なはたらきを持つのが「香り」である。味を感知するのは先述した味蕾であり、香りを感じるのは嗅覚を司る嗅覚器である。一見味とは関わりが薄いように思えるが、風邪をひいて鼻が利かない時に食事の味がわからなくなる

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 食育福祉専攻（〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1）

ように嗅覚は「おいしさ」に深く関わっている。

料理における「香り」の役割には、好ましい香りを付加する吸い口や薬味としての役割、嫌なにおいを消したり覆い隠す臭み消しとしての役割、表面に焼き色をつけることで香ばしさを生じさせる役割などがある。このように好ましい香りを残し、不快な香りを消すことによって料理は一層「おいしく」なるのだが、この理由は私たちの嗅覚が味覚より遥かに敏感で鋭いためである。また、味の記憶は比較的短時間で忘れてしまうのに対し、においの記憶はかなり長期間忘れることはなく、私たちは味の記憶をにおいの記憶と結びつけて憶えているということも言われている。このように嗅覚なくして私たちの「おいしい」という感覚は完成しないのである。

3. 第二部について

(1) うま味と香りを料理に活かす具体的な例について

i) 日本料理の「引き算」の考え方について

日本料理は「引き算」の料理と言われている。これは素材に含まれる様々な成分から余計なものを除くことで、素材の良さを引き立たせるという考え方のことである。現代の食生活では濃厚な味や香りの強いものといったインパクトのある料理が話題を集め、この伝統的な「引き算」の意味を知らない人も増えている。伝統的な日本料理が目指す味はこのような濃厚さやインパクトではなく、透き通った味と表現されるものである。

具体的には「引き算」により雑味・不味成分・不快臭を取り除く下処理の工程を重視するということであり、この下処理こそがプロと一般の人たちとの大きな違いである。日本料理では素材ごとに様々な下処理法が存在し、これを適宜使い分けてその素材に合った「引き算」をしている。これについては実演した幾つかの料理例をあげ後述する。

うま味と香りについての「引き算」を考えてみると、私たちがうま味を感じる成分にはアミノ酸と脂質がある。これらはうま味やコクといった好ましい味を持つ一方で、エグ味や脂っぽさといった好ましくない味も持っている。香りでは、「香ばしい」や「すがすがしい」といった香りが好ましい香りであり、「生臭い」や「青臭い」といった香りが好ましくない香りである。このそれぞれの好ましくない味・香りを下処理によって取り除き、良い味・香りを残して最大限に引き立たせることができれば、目指すべき透き通った味を表現できるのである。

ii) 味のつけ方について

多くの人は「味が乗る」という表現を耳にしたことがあるのではないだろうか。普段何気なく使っている言葉であるがこれは非常に大切なことを伝えている。味というのは調味料に頼るものではなく、うま味という基礎（ベース・骨格）の上に自然と乗るものということを言っている。うま味をしっかり引き出すことができれば、つけるべき味は自ずと決まってくるものだと筆者は考えている。基礎になるうま味が十分に引き出せていないときは味付けが難しく、要するに「味が乗っていかない」わけで、基礎のうま味が十分なときは加えるべき調味料がすぐにわかり味付けも簡単で「味が乗っていく」ということである。

様々なレシピ本や料理サイトで情報が溢れている現在、その通り作ってもうまく再現できないという経験をした人は多いと思われるが、これは調味料の配合が間違っているというよりは、基礎となるうま味の引き出し方に問題があるのである。つまり、味付けは分量ありきではなく、基礎を丁寧に行って引き出されたうま味に応じて調味料を必要量加えるというのが正しく、考え方の方向を逆にしてしまうと味付けが難しくなるのである。

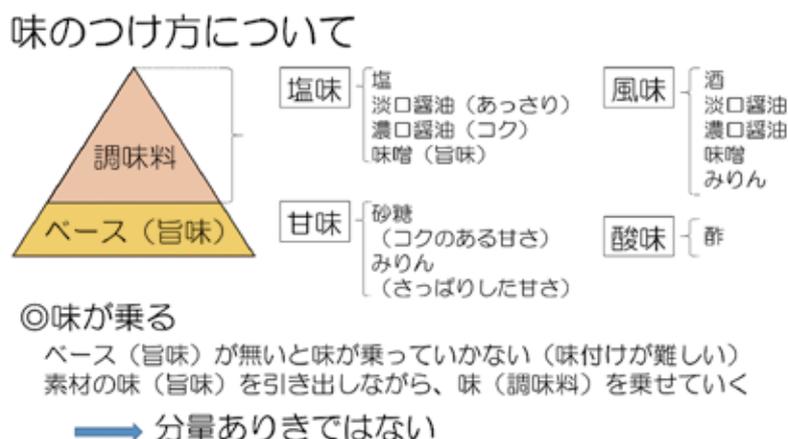


図1. 味のつけ方のイメージ図

(2) 「引き算」と「味のつけ方」の調理例として実演した料理

i) 鯛の潮汁

潮汁とは魚の骨やアラ、またその身を煮てだしをとり、塩で味を付けた汁のことである。ここでは鯛の骨とアラを使ってだしを取る方法を紹介した。鯛の骨やアラからだしをとる際、生臭みを除去しつつ、うま味を濃縮するために強塩と霜降りという下処理をする。強塩とはたっぷりの塩をまぶすことで浸透圧により鯛の内部の水分を引き出し、それとともに生臭さやアクのもとになる血液なども抜き取る方法である。霜降りとは強塩をした後の鯛を熱湯にくぐらせ、表面を固めるとともに皮のぬめりや鱗、また血合いなどを取りやすくし、水中で擦り取る方法である。これら下処理を行うことで不味成分や生臭さを「引き算」し、鯛の味が引き立った上品で澄んだだしを取ることができる。また、だしを取る際、生姜と一緒に煮込むことで好ましい香りを与えることができる。



写真1. 鯛の潮汁

ii) 鰯のつみれ汁 (潮仕立て)

鰯は鯛に比べ生臭さが強い魚である。そのため、アラや骨、皮といった特に臭みの強い部位は用いず、身だけを使ってだしをとることで臭みなく仕上げることができる。鰯の身はうま味も強くつみれにするとそれだけでも十分だしがとれる。つみれには生姜と葱を加え、臭みを消すと同時に好ましい香りを与える。また味噌も加えることで臭みを覆い隠す効果を得られる。



写真2. 鰯のつみれ汁 (潮仕立て)

iii) ごぼうと豚肉の炊き込みご飯

豚のばら肉は脂肪分が多く、米と一緒にそのまま炊き込むとご飯に脂臭さが移ってしまうため、別の煮汁で炊き、肉を取り出して後からご飯に混ぜこむことでこれを防ぐことができる。ごぼうは豚肉との相性が良い香りと言われお互いの香りを引き立てる。また豚肉と一緒に生姜を炊くことで肉の臭みを消し、好ましい香りを与えることができる。



写真3. ごぼうと豚肉の炊き込みご飯

iv) 筑前煮

筑前煮は味のつけ方の例としてあげた。味をつけるタイミングは料理によって異なるが、筑前煮は段階的に味を濃くしていく料理である。また一番だし、椎茸、根菜類、鶏肉を用い煮汁を煮詰めることで非常にうま味のベースが濃い料理でもある。ベースの濃さによって味のつけ方は異なり、ベースがあっさりしているものには淡くてさっぱりした味付けをし、濃いものにはコクがありしっかりした味をつけると相性が良い。これらのことから筑前煮ではいきなり調味料の全量を入れずに最初は3分の1程度入れ、煮詰めていく。途中アクを除きながら、煮汁を詰めていき、素材のだしを引き出す。時々味を見てその都度バランスを取りながら少しずつ調味料を足していき、煮汁がなくなってきて仕上がりの段階になったらしっかりと味をつけてやると引き締まる。



写真4. 筑前煮

参考文献

- 1) 伏木亨 (2008) 味覚と嗜好のサイエンス、丸善出版株式会社、東京、p.1-18、19-25、63-73
- 2) 太田静行 (1996) だし・エキスの知識、幸書房、東京、p.1-11、55-57、64-69
- 3) 柴田書店編 (2006) 出汁の基本と日本料理 うま味のもとを解きあかす、柴田書店、東京

開催日 平成29年11月25日(土)

場所 大学棟Ⅱ調理実習室

参加人数 14名