

●だしについて



日本料理を特徴づける味は、昆布、鰹節、煮干し、干し椎茸などの“だし”をベースにした味です。この味は“うま味”といい世界にも認められています。うま味の本体は、昆布から発見されたグルタミン酸ナトリウム、鰹節から発見されたイノシン酸、干し椎茸から発見されたグアニル酸などです。飛鳥・奈良時代の遺跡から出土した木簡などに、昆布、かつおのゆで干しなどの記述があることから、昆布や鰹節のだしは、昔から日本人の食生活に馴染んでいたと思われます。

うま味が共存すると、うま味の強さが飛躍的に増加します。この現象を“うま味の相乗効果”といいます。このうま味の相乗効果を活かした調理法に、昆布と鰹節、昆布と煮干し、昆布と干し椎茸などの組み合わせによる“あわせだし”があります。



【参考】健康と調理のサイエンス（2014）、大越ひろ、品川弘子、(株)学文社、p42