

06 うま味

なぜ「おいしい」と感じるの？
化学とはどんな関係があるのだろうか？

暑い夏も終わり食欲の秋がやってきました。秋は人の食欲が増すとともに、さまざまなものが収穫され、おいしいものが食べられる季節です。

「おいしい」と感じる感覚は味覚と嗅覚から成り立ち、いずれも何らかの化学物質による刺激を感じるによりおこる感覚のため、「化学感覚 (Chemical senses)」と呼ばれています。

味覚を感じる味覚器は口の中にあり、水に溶けだした化学物質の味を感じ、嗅覚を感じる嗅覚器は鼻の奥にあり、においを感じます。また、味覚器は主に甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つの味を感じます。

甘味、酸味、塩味、苦味は何となくどのような味が表現できますが、うま味には決まった味の定義はなく、どのような味かなかなか表現ができません。うま味は化学的にはグルタミン酸系列 (昆布やシイタケなどに多く含まれます)、ヌクレオチド系列 (鰹節や鶏肉に多く含まれます)、有機酸系列 (貝類に多く含まれます) の3つの系列に分けられ、これらのうま味成分が少ない食べ物はあまりおいしくありません。逆に、野菜や肉類などを熟成させるとうま味成分が増し、よりおいしくなります。

また、1つの系列のうま味成分だけではなく、2つ以上の系列のうまみ成分が食べものの中に混在するとおいしさが増すことが知られています。

うま味成分は食材に含まれているものですが、現在では農産物などからとれる原料を使い、簡単な方法でさらにおいしくできるうま味調味料が作られ、さまざまな食品に使われています。

最初のうま味成分は1908年、東京大学 (当時の東京帝国大学) の池田菊苗博士が発見しま

した。博士は湯豆腐がなぜおいしいのかということに関心を持ち、湯豆腐を作る時にダシとして使われている昆布に含まれるグルタミン酸によるものであることを発見し、うま味と名付けました。このため、うま味は日本だけでなく世界中でUMAMIと表現されます。

その後、日本をはじめ世界各国で研究や調味料としての生産がおこなわれ、さまざまな種類のうま味成分が見つかっています。

うま味成分は食べものをおいしくするだけでなく、健康のために塩分を取り過ぎないようにしている人が多く感じる物足りなさを補うためにもつかわれています。

日本人の発見である「うま味」を上手に利用して、おいしい料理を食べるとともに、健康的な生活を送りたいものです。

(平成19年10月)

