

# 12月

# 給食だよ!

うま味ってなに?

「うま味」は5つの基本味

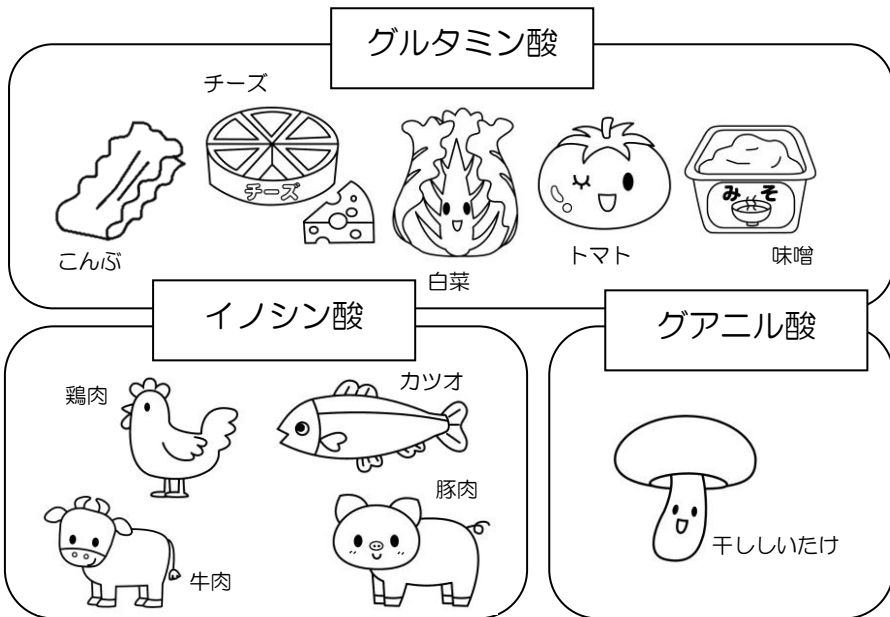
- ・甘味
- ・酸味
- ・塩味
- ・苦味
- ・うま味

の1つで、美味しさを表す「うまみ」とは区別して使われます。

「うま味」は料理の美味しさに深くかかわるだけでなく、たんぱく質を摂取したことを体に知らせる役割を果たしており、うま味を感じる事によって唾液や消化液が分泌されます。そのためたんぱく質の消化をスムーズに進めるといふ大切な働きをしています。

「うま味」の物質は様々な食品に含まれており「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがよく知られています。

「グルタミン酸」と「イノシン酸やグアニル酸」を組み合わせることで「うま味の相乗効果」が生まれ、うま味が飛躍的に強くなると言われています。和食だけでなく、洋食や中華にも活かすことが出来るので食材を上手く組み合わせ、うま味のきいた美味しい料理を作ってみてください。



## うま味の相乗効果でおいしい ポークチャップ



人参と玉ねぎのグルタミン酸と豚肉のイノシン酸でうま味の相乗効果!

### 〇材料【大人4人分】

豚バラ	150g
人参	1/3本
玉ねぎ	1/2玉
じゃが芋	2個
コンソメ	小さじ1
トマトピューレ	大さじ2
ケチャップ	小さじ2

### 〇作り方

1. 豚バラ、人参、玉ねぎ、じゃが芋を食べやすい大きさに切る。
2. 野菜を炒め、柔らかくなったら豚バラを加え炒める。
3. コンソメ、トマトピューレ、ケチャップを入れて全体にからめる。
4. 少し炒めて酸味を飛ばしたら完成!