

# 出汁は日本食独特の物

2015・12・4  
「2014年世界に羽ばたく  
日本食」のウェブサイトより

## ■出汁は日本食の基本

出汁(だし)は何といっても日本食の基本です。出汁には、日本食特有の「うま味」成分がたくさん含まれています。そのため、出汁が無いと、折角の料理が何とも物足りない味となってしまいます。反対に、出汁がしっかりと入っている料理はそんなに味付けを濃くしなくても十分に満足のいく味になるので、日本食は海外の料理と比べると薄味の傾向があります。

それが、「日本食＝ヘルシー」といわれる所以となっているのかもしれませんが。出汁は、日本食において、重要なポイントの一つであるといえます。

## ■日本の出汁の種類とその用途

海外では、肉や骨を煮込んで動物性出汁がとられているのに対して、日本では、鰹節、昆布、煮干し、椎茸といったように、海や山からの食材からとられています。日本食で使われる出汁は、海外よりも体に優しく、ヘルシーなものが多くなっています。

それぞれの出汁は料理の種類により使い分けられています。

鰹節には多くの酵素が含まれ、それらが鰹の脂肪分、タンパク質を分解し、鰹節独特の香りを生み出しています。動物由来のうま味成分、イノシン酸が多く含まれています。

**(用途)**汁物、めんつゆ、煮物や炊き込みごはん

昆布にはグルタミン酸が多く含まれています。これは植物由来のうま味成分で、鰹節のイノシン酸と組み合わせることでより深いうま味を得ることができます。また、ミネラルやカルシウム、食物繊維も豊富なので、昆布は体がとても「よろこんぶ」食材です。

**(用途)**寄せ鍋、湯豆腐、茶碗蒸し

煮干しは鰹節とは違ってただ魚を乾燥させただけなので、鰹節と比べて魚らしい味が前面に出ています。同時に魚臭さが出てしまうので、頭やはらわたを取り除く必要があります。煮干しはカルシウムやタンパク質を多く含み、加えてそのまま食べられることから、現代に失われつつある栄養分を補給する食べ物として注目されています。

**(用途)**味噌汁がベスト

干し椎茸の戻し汁には椎茸独特のうま味や香りが含まれています。他の出汁と組み合わせることで、より深い、コクのある出汁を作ることができます。椎茸の出汁にはグアニル酸が含まれていて、これがうま味のもととなります。

椎茸単体というよりは、刻んでほかの料理に混ぜ込むことが多くなっています。

**(用途)**混ぜご飯、茶碗蒸し、炒め物など

## ■日本食は四季の彩りを大事にし、素材本来の味を生かし、出汁で旨味を引き出す

日本とほかの国との決定的な違いは、おそらく「四季」があることではないでしょうか。和食の特徴的な違いの一つに、「彩りを大事にする」ことがあげられます。

春夏秋冬の季節が移り変わる日本では、食文化に「美しさ」が求められています。また、それぞれの食材のもっとも美味しい時期に合わせて「旬」の料理が生まれました。

和食文化は、四季という日本の特徴的な気候条件と密接に関わっている、日本のもっとも独特な文化の中の一つだといえます。季節季節の旬な素材を使った日本料理は出汁を上手に使い分け旨味を引き出しています。

日本には春、夏、秋、冬と、四季があるため、世界の中でも珍しい国の一つです。もちろん日本食も例外ではなく、四季を感じさせるその食材、見た目は、海外からの人気ぶりを支える大きなポイントとなっています。

加えて日本には、自然の動きに合わせて特別な料理をいただく「行事食」の文化があります。