

鰹節だしのイノシン酸は グルタミン酸と交わると旨味が7倍になる

うま味物質として知られているものにグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などが挙げられます。

グルタミン酸はたんぱく質を構成する20種類のアミノ酸の中の一つ。

また、イノシン酸、グアニル酸は核酸に分類されます。

これらのうま味物質はさまざまな食品に含まれています。

グルタミン酸は昆布や野菜などに、
イノシン酸は魚や肉類に、
グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。



うま味物質は単独で使うよりも、アミノ酸であるグルタミン酸と核酸系うま味物質(イノシン酸やグアニル酸)を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなることが知られています。
このような「うま味の相乗効果」は経験的に料理に応用されてきました。

例えば日本料理のだしはグルタミン酸を多く含む昆布と、イノシン酸が多いかつお節。

西洋料理のフォンは玉ねぎ(グルタミン酸)などの野菜類と牛スネ肉(イノシン酸)が使われます。
日常の食卓にも、この相乗効果を利用したいものですね。