



## うま味について

小田原市 石井美帆

うま味は世界に通じる言葉になりました。

塩味、甘味、苦味、酸味、そして うま味、日本では出汁文化があり、昆布、鰹や煮干し、干し椎茸等が出汁を取り日々の食事の味付けに使ってきました。しかし今は買い物に行くと、お手軽にうま味をつけられる、～の素製品がずら～っと並んでいます。果たしてそういう物を入れなければ美味しい料理ができないのでしょうか？私達はうま味を追及するあまり、そういった簡単に味を付けられる物が売れる様になったと思えます。そもそも天然醸造の味噌や醤油、自然塩はそれだけで優れた調味料でしょう。私達はトマトやおむすびに塩をふっただけで充分美味しく感じる味覚を持っているのに、いつからか、うま味追求型になってきました。それがエスカレートすると薄味の物や素材の味では物足りなくなってお手軽な人口的な調味料が欲しくなってしまうの



出汁を使わないかぼちゃの味噌汁

では？味覚は脳と直結しています。おいしそう、と食べて食べればおいしく感じるし、これキライ、マズそう、と思えばそうなってしまいます。味覚は結構変化しやすいもので、たとえば、恋人が好きな物は、以前は嫌いでも食べられるようになったり、家族のために作っているうちに自分も好きになったり。

シンプルな味を楽しむ事は新しい発見や丁寧なライフスタイルに繋がると思います。日本は美味しい素材に溢れているのですから。