



読者の皆さま、お元気でしようか？ 私の大学では課外授業があり、先週日曜日は、豊田市旭地区の小渡小学校へ学生とともに、減災ボランティア活動にでかけました。そこで特産物のシネンシヨを見つけました。旭地区は、古くからシネンシヨの栽培に取り組み、現在、三十七戸の農家が、年間およそ三トを出荷する県内有数の産地なんですね。

静岡では丸子のころ汁が有名です。子どもころ、わが家では秋から冬の季節、父がシネンシヨをすり鉢ですり、母が魚の身(ギンタリやマタリ、サバでもよい)と昆布でだ

⑤ うま味成分

しを取ったみそ味のだし汁をつくり、魚の身はいっしょに加え、共同作業ですりおろした



シネンシヨをのぼしていきます。あとは熱々ごはん(麦と白米)に、海苔やネギをかけて頂いております。口の中に広がるみそ風味のころ汁は風味も良く、体中を温めてくれます。時々懐かし

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

本日の一品



リンゴと豆乳のスムージー

〈材料 1~2人分〉
リンゴ100g(王林)、水50ml、キャベツ20g、国産大豆調整豆乳50ml
リンゴは芯と種を取り除き、皮ごと一口サイズに切る。キャベツは粗いみじん切り。水と材料をミキサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。豆乳を入れてさらに混ぜる。

〈栄養量〉
54kcal、タンパク質2.3g、脂質1.6g、マグネシウム15mg、カルシウム24mg、カリウム235mg、ビタミンE 3mg

〈ポイント〉
ビタミンE(脂質の酸化を防ぐ働き)、アンチエイジングが1日の半分取れる(目安量6mg/日)、王林リンゴ(黄緑色をし、味で甘く香りが良い)

く思い作ります。シネンシヨは古くから漢方薬としても用いられ、滋養強壯をはじめ疲労回復、虚弱体質の改善や食欲増進、免疫力を高め、かぜ予防などに優れた効果があるようです。

さて、本日はうま味成分に焦点を当てます。うま味成分は昆布のL-グルタミン酸、かつお節の5-イノシン酸、シイタケの5-イノシン酸、グルタミン酸で日本人に大が昆布から抽出し

よって発見された日本の伝統の味でナトリウムの塩の形でうま味を發揮するといわれています。ほかに玉露茶に含まれるアミノ酸のL-テアニン、貝類や日本酒に含まれるコハク酸ナトリウム塩などがあ

たことで知られています。現在の、味の素などタケの5-グルタミン酸の3つが合わさると驚異的にうま味が増幅します。この味の相互作用については次回書きます。

うま味は今、高齢者の健康やがん患者の化学療法後の食事など臨床的な分野へ応用が広がっています。二〇一三年に国連教育科学文化機関(ユネスコ)無形文化遺産に登録された和食の原点にもなっているのです。

さて、本日はうま味成分に焦点を当てます。うま味成分は昆布のL-グルタミン酸、かつお節の5-イノシン酸、シイタケの5-イノシン酸、グルタミン酸で日本人に大が昆布から抽出し

たことで知られています。現在の、味の素などタケの5-グルタミン酸の3つが合わさると驚異的にうま味が増幅します。この味の相互作用については次回書きます。

うま味は今、高齢者の健康やがん患者の化学療法後の食事など臨床的な分野へ応用が広がっています。二〇一三年に国連教育科学文化機関(ユネスコ)無形文化遺産に登録された和食の原点にもなっているのです。

伝統の味和食の原点

本日の一品は手軽に作れるスムージーです。ではまた来週、お元気で。