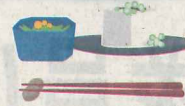


味な提言



読者の皆さま、お元
気でお過ごしですか？
台風が二つも通り過
ぎたと思ったら一気に
秋が深まり、冬が近づ
いてきました。温かい
ものを食べ風邪予防に
力を入れたい季節到来
です。

さて、本日は、香
り、味、色など、食品
由来の成分についてお
話します。

読者の皆さまはお母
さま、あるいは奥さま
など他の人が用意して
くださる料理のにお
い、あるいは通り掛か
りにどこかのお宅での
料理のにおいしそつな
においで「あーおなか
がすいたあ」と思った経
験はありませんか？
調理中に漂うにおい、
果物の香りなどは食べ
物を口にする前から食

④ 食品由来の成分

欲を左右する重要な因
子です。

香りを感知する仕組
みは、揮発性物質が鼻
の奥の粘膜に溶け込ん
で、嗅細胞から大脳の
嗅覚中枢に伝達される



とにおいを感知しま
す。食品のにおいを特
徴づける主な香り成分
は、果実ではバナナ、
イチゴ、リンゴなど成
熟してフルーティーな
香りがします。レモ
ン、グレープフルーツ

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



茶わん蒸し

〈材料 2人分〉 小さな器用
卵1個、だし汁150cc、好みで塩少々、
具材：ほんしめじ40g、エノキタケ40
g、キンナン4粒、三つ葉少々

〈作り方〉
だし汁：鍋に水600ml、だし8g（煮
だし用小袋）を入れ火にかけ、沸騰した
ら中火で約1～2分煮だしてだしパック
を取り出す（※昆布を入れると味がよ
くなる）

A：卵1個をよくとき、だし汁150ccと
合わせる。器に具材とAを半分入れ、B
のふたをして電子レンジ300W弱で1
個、約2分程度（※機種により差があ
る）

B：アルミふたをつくる。容器にアルミ
ホイルを上から4分の1ぐらいのところ
までかぶるようにする。アルミふたの中
心に箸で穴をあける（※アルミふたは上
からの電波を遮断して表面にスガたつ
を防ぐため）

〈栄養量 1人分〉
63kcal、タンパク質4.6g、脂質2.8g、
塩分0.4g、カルシウム14mg

〈ポイント〉
①卵とだし汁の割合は1対3～4 ②器に
入れた卵液はアルミふたより約5mm上ま
で

なども独特で、かんき
きなど。香り成分は鼻
から吸い込むだけでは
味を感知する仕組み
果にもなります。食品
ありません。例えばハ
ッカあめなどを口にす
は、舌の表面やほお、
唇の粘膜に味蕾と呼ば
れる組織（味細胞）が
ります。

配する三叉神経を介し
て脳に伝えられ、味と
して認識されます。同
じ味成分でも違いがあ
ります。

モン、タイム、オレガ
ン、タイム、オレガ
ンに含まれるものや、
感じますよね。食べ
る基本味である甘味、
塩の中のうま味成分に
バナラ豆に含まれる独
を口に入れると、香り
味、酸味、苦味、うま
味成分が、味蕾から味
覚神経を通して脳に伝
達され、味として認識
されます。辛味、渋味
など、口腔粘膜を支
持する味蕾が風味（フ
レーバー）などは、口
腔粘膜を支

食品を加熱すると香
て、味、舌触り、香り
がのどから鼻腔に抜
け、味成分が、味蕾か
ら味覚神経を通して脳
に伝達され、味として
認識されます。辛味、
渋味など、口腔粘膜を
支

ばしいにおいが生成さ
が一体化した感覚とし
達され、味として認識
されます。辛味、渋味
など、口腔粘膜を支
持する味蕾が風味（フ
レーバー）などは、口
腔粘膜を支

香り味一体化し風味に

軽です。普段使わな
いアルミホイルでふたを
します。試してみてください。
だれか。
では皆さま、お元氣