

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おいしそうなにおいで「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

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します。

## ④ 食品由来の成分

どにおいを感じします。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、リンゴなど成熱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

なども独特で、かんききなど。香り成分は鼻つ系の香りは癒やし効果にもなります。食品や料理の香り付けに使われる香辛料はシナモン、タイム、オレガノに含まれるものや、バニラ豆に含まれる独特の香りがあります。食品を加熱すると香ばしいにおいが生成されます。例えは焼き魚とか、ウナギのかば焼が風味（フレーバー）

から吸い込むだけではあります。例えはハツカあめなどを口にすると香り成分が鼻から抜けたハツカの香りを感じますよね。食べ物を口に入れると、香りを舌の表面やほおの粘膜に味蕾と呼べる組織（味細胞）が分布していく、五つの基本味である甘味、苦味、酸味、苦味、うまい味成分が、味蕾から脳へと運ばれて、味、舌触り、香りが一体化した感覚として認識される総合感覚となります。辛味、淡味、酸味などは、口腔粘膜を主

来週は五つの味成分の中のうま味成分に焦点をあてる予定です。

**香りを感じる仕組みは、揮発性物質が鼻の奥の粘膜に溶け込んで、嗅細胞から大脑の嗅覚中枢に伝達される**

欲を左右する重要な因  
子です。

A close-up photograph of a bowl of congee. The congee is a light-colored porridge. On top, there are several dark, round toppings, possibly dried plums or beans, and a single bright yellow egg yolk. The bowl has a decorative floral pattern around its rim.

本日の一品

茶わん蒸し  
〈材料 2人分〉 小さめの器用  
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600ミリ㍑、だし8袋（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300ワット弱で1個、約2分程度（※機種により差があ

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のを防ぐため）

〈栄養量 1人分〉  
63キロカロリ、タンパク質4.6グラム、脂質2.8グラム、  
塩分0.4グラム、カルシウム14ミリagram  
〈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5ミリ上まで

醸する二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。

来週は五つの味成分の中のうま味成分に焦点をあてる予定です。

本日の一品は電子レンジで手軽にできる茶わん蒸しを紹介します。一人分でしたら、電子レンジはお手軽です。普段使わない

心に着て火をあける（※アルミふたは上から電波を遮断して表面にスガたつのを防ぐため）  
〈栄養量 1人分〉  
63<sup>g</sup>、タンパク質4.6<sup>g</sup>、脂質2.8<sup>g</sup>、  
塩分0.4<sup>g</sup>、カルシウム14<sup>mg</sup>  
〈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5<sup>ミリ</sup>上まで