

「うまみ」ってなんだろう？

給食で和食を作るときは、かつおぶしやこんぶで「だし汁」をとって、料理しています。かつおぶしやこんぶには、食べ物を「おいしい！」と感じる、おいしさのもと「**うまみ**」が かかれています。

今日の給食では、ご飯以外の料理には、**かつおぶしの「だし」**を使って、**「うまみ」**を感じながらいただきます。



「うまみ」物質は
主に3種類あります

・グルタミン酸
・イノシン酸
・グアニル酸

これらを多く含む食品→

■ グルタミン酸を多く含む食品



利尻こんぶ



パルメザン
チーズ



白菜



緑茶



いわし



トマト

■ イノシン酸を多く含む食品



煮干し
(片口いわし)



かつお節



さば



たい



豚肉

■ グアニル酸を多く含む食品



干しいたけ