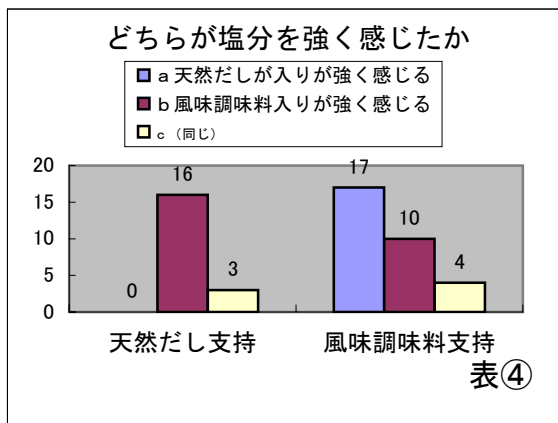
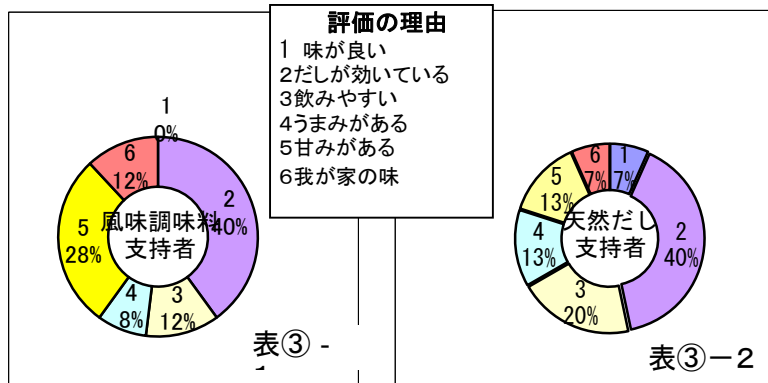
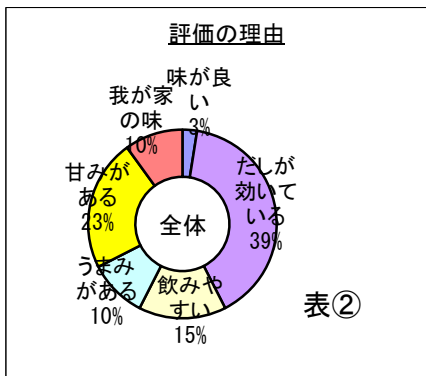
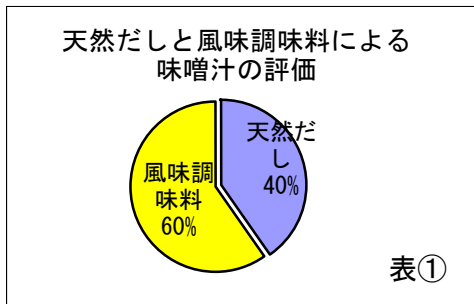


# 味噌汁はどんなだしを使っていますか？



## 2009年10月消費者フェスタ「味噌汁試飲テストから」

味噌汁の出しは何を使っているのかしら？スーパーなどで見ると、ずいぶんだし入り味噌も多いし、風味調味料もいろいろあります。便利で手軽なものどだしをとって味噌汁を作ったら何が違うのか、どちらが好みなのかを調べてみよう、フェスタに参加された方に協力してもらい、「天然だし」と「風味調味料」の両方で作った味噌汁を飲み比べてもらいました。

<家庭で飲んでいる状態を条件に・・・豆腐・ワカメ入り>  
<塩分は同一> <天然出しは昆布と削りかつお使用>  
<目隠しテスト>  
<52名(男性含む)>

◎表①で見るように美味しいとしたのは風味調味料を入れたほうが6割の結果でした。

◎評価の理由は

もっとも多かったのはだしが「効いている」でした。風味調味料入りが美味しいとした人と天然だし入りが美味しいとした人では2番目の理由が違っていました。表③-1と表③-2に見られるように風味支持では甘みで、天然支持では飲みやすさを選んでいました。

◎最も興味深かったのは

両方の味噌汁を飲んでみて、どちらが塩分が強いと感じるかに答えてもらったところ、風味調味料入りが美味しいとした人は天然だしのほうを塩分が強いと答え、天然だし入りが美味しいとした人は風味調味料入りを塩分が強いとしていました。特に天然だし支持の人では、全員が風味調味料入り塩分を強く感じていたという結果です。表④

ところで、風味調味料の主成分は「グルタミン酸ナトリウム」で、グルタミン酸はうま味の成分です。

今回風味調味料入りが美味しいとした人で「うまみがある」の評価はあまり多くはありませんでした。表③-1

むしろ割合から見ると素材(昆布とかつお)を支持した人がうま味を評価しています。

北海道消費者協会のテスト室で天然材から出ている(遊離)アミノ酸を分析してもらったところ、グルタミン酸のほか、アスパラギン酸、甘みを呈するグリシン、アラニン、スレオニンなどのアミノ酸がわずかながら含まれていました。

しかし、風味調味料のグルタミン酸の圧倒的な量には程遠いものでした。なぜ天然だしの味噌汁に美味しいと評価する人が4割いて、うま味を評価したのでしょうか。

そこで考えられるのは、普段だしをとって味噌汁を作る人は、だしから溶け出すグルタミン酸以外のアミノ酸の様々な味の相乗効果と削りかつおのにおいなどが評価になっているということでしょうか。近年甘みが好まれる傾向です。風味調味料入り美味しいと答えた人は風味調味料に含まれる甘みも味噌汁の評価の上位に入れています。6割の人が(他のところでのテストでは100%に近い割合で)風味調味料入り味噌汁に美味しいと答えたわけは、ここからも見て来ますね。

余談になりますが、味噌は大豆を発酵という方法でアミノ酸に分解して調味料にしたものです。味噌汁の中には様々な味のアミノ酸が溶け出しています。(道消費者協会テスト室での検出で14種のアミノ酸が入っていました)

だしや具を工夫して、我が家の味噌汁を伝えていくのも大切な食育なのかもしれませんね。