

人間が受け取る情報のうち、視覚からの情報は87%、そのうち80%以上を色が占めている??

1) 食べること=見ること?

日本料理は「目で味わう料理」といわれますが、色を見ると味覚が刺激されるという習性がわたしたちにはあります。普段わたしたちは料理を目で食べているといっても良いほどで、視覚の情報は侮れません。



食品の色に対する好みは性別や年齢などによっても違いがありますが、一般的な傾向として、食欲をそそる色は赤・オレンジ・黄の暖色系の色と、黄緑・緑などの中性色まで含まれています。暖色系の色は自律神経を刺激して、消化作用を助けます。

料理自体だけでなく、食卓のテーブルクロスは暖色系を使ったり、明かりは温かみのある白熱灯を選ぶと良さそうです。



それとは逆に食欲を減退させる色として紫・青などが挙げられます。まず紫・赤紫は、美味しそうに見えないという一面をもっています。

青に関してですが、自然由来の食材の中に青色のものが存在しないために私たちは食物に青を見ることなく進化してきました。青に一番近い茄子やブルーベリーも、ほんの少し赤みを帯びた紺色をしています。そのため「きれい」と感じることはあっても、「おいしそう」とは感じず、食欲減退というより、食物を連想することがないのです。



2) こんな実験があります

味が「色」におおきく左右されているということがわかる実験を3つ紹介します。

①被験者に、全く同じ量と質のホットチョコレートドリンクを提供。ただし白、クリーム、赤、オレンジという異なる色のマグカップで飲んでもらい、その後それぞれの印象を語ってもらう。被験者の回答からわかったことは、オレンジ色のカップで飲むと一番美味しいということ。評価の良かった色の順は、オレンジ、クリーム、赤、白。



②中身が同じ味の缶コーヒーで缶の色を変えると、赤では濃く美味しく、黄色では薄く、青では酸味を感じるという結果が出た。

③シャーベットに数種類の果実のフレーバーをつけ、その香りを当ててもらったところ、シャーベットに色をつけなかった場合は多くの者が何の香りか区別できなかった。着色した場合も、色から連想する果実とは異なるフレーバーの香りをつけると、半数以上が間違えるという結果を出した。



これらのことから、目を通して脳が感じ取る部分が味覚に大きく作用していることは明白です。

3) 生鮮売場で見かけるネットの役割とは？

周辺に配置された色が、観察する色の見え方に影響を与え、対比とは逆に、色が相互に同調し近づいて知覚される現象を「色の同化現象」といいます。

ベースの黄色がそれぞれ赤み、紫みを帯びてみえる⇒



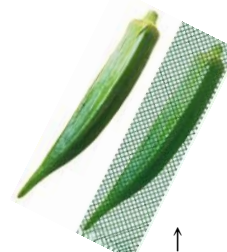
例えばカラーネットはこの効果を積極的に利用している身近な例です。鮮やかな緑のカラーネットに入ったオクラは、より鮮やかな色で新鮮さを演出し、黄赤のカラーネットに入ったみかんは、食べごろの果実の美味しさを演出しています。ソーセージの包装に色がついているのは、光を遮って中の製品の劣化を防ぐためだけでなく、暖色系のほうが食欲を誘うからです。にんにくは白のネット、皮がむけやすくくすんで見えがちな玉ねぎも黄赤のネットに入っていることがあります。



×くすんで見える



◎熟して見える



緑が濃く見える

4) 「白ゴマ」・「黒ゴマ」、種皮の色以外で何がちがう？

まず白ゴマは油分(脂質)が黒ゴマに比べて 10%ほど多いこと。また種皮の重量比を見ると、黒ゴマが白ゴマに比べて厚いです。ゴマはカルシウムの多い食品ですが、その 90%が種皮にあるため黒ゴマの方が数%ミネラル量が多くなっています。

一般に白ごまのほうが香りがよく、コクがあっておいしいとされます。白ゴマは油分が多く、種皮の薄いことが関係しているようです。

関東や東北では黒ゴマを、関東以西は白ゴマを多く栽培していたので、ゴマを使った料理にも東北は黒ゴマ、西の方は白ゴマが多い傾向にあります。西では白ゴマの「ゴマ和え」ですが、東では黒ゴマを使うので「ゴマよごし」と呼びます。白、黒に次いで人気の出ている金ゴマは、脂質が多く、香りやコクが抜きん出ています。



5) 鯖はなぜ“魚が青い”と書く？

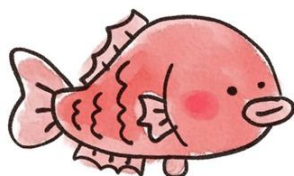
実際に鯖は青いですが、とくに北方系のマサバは背中が青緑色の鮮やかな縞模様になっています。これは海面近いところを泳ぐとき、海上からの敵の目を欺くための色です。逆に腹の部分は白銀色をしています。こちらは太陽光の白さにまぎれ、下から狙う敵に見つかりにくい色になっています。



6) 赤身魚と白身魚がいる理由

生物の筋肉を構成する筋繊維には、赤筋(遅筋)と白筋(速筋)の2種類があり、赤い色素タンパク質である、ミオグロビンの量によって決まります。ミオグロビンが多い赤筋は持久力に富み、その逆に白筋は瞬発力に富むという性質があります。

このため長距離を泳ぎ続けるマグロやカツオなどの回遊魚は遅筋の割合が多くなるため赤身で、反対に近海魚であるタイや海底でじっとしているヒラメやカレイは獲物を捕らえるため、外敵から逃れるため、速筋の割合が多いので白身なのです。



7) 干し柿や干し芋についている白い粉の正体は？

まずは柿。渋い柿を美味しく食べる、たくさん収穫したものを長期保存できるように加工した干し柿は、先人の知恵が生み出した食べ物です。和菓子の世界では「甘さは干し柿を以て最上とする」と甘さの基準になるほどだったようです。

干し柿にはあんぽ柿とこぼ柿がありますが、白い粉が出てくるのは水分の少ないこぼ柿。柿を干して水分が蒸発するのに伴い、柿の水分中に溶けていたブドウ糖や果糖が結晶化するのはです。害は無いので食べても問題はありません。



干し芋の白い粉も、さつまいもの中の麦芽糖やしょ糖が結晶化したものです。カビと紛らわしいので粉を取り除くこともありますが、かつては「白い粉がついている方が美味しく見える」とわざと粉を残して出荷したそうです。



8) 紅茶にはちみつをプラス→黒っぽい色になるのはどうして？

紅茶にはちみつを入れる習慣は、両者が非常によく合った組み合わせということもあり、アジアやヨーロッパで古くからあったそうです。

黒くなるのは、紅茶の中に含まれる色素成分の「タンニン」がはちみつに含まれる鉄分と化合して「タンニン鉄」という物質に変化するためです。これがはちみつの中のたんぱく質に付着して、黒色の沈殿物を作ります。黒くなるのを防ぎたい時は、紅茶にレモン汁を落としたり、レモンの輪切りを浮かべると、タンニン鉄が分解されて元に戻るのです。



9) お酒に入っている“金”の効果は？

清酒に入っている金箔は厚生労働省で使用が認められている食品添加物です。金箔は安定した金属であり、金属の中でも最も変化しにくく、飲んでも体内で消化吸収されることはありません。

清酒中で溶解して、清酒の香味や成分に影響することはありません。体への効用というよりは、器の中で舞う金箔の美しさを楽しむものといえます。



《参考文献》

- ・ カラーマスター 〈ベーシック〉.NPO 法人アデック出版局
- ・ 日本香辛料研究会編.スパイスなんでも小辞典.講談社
- ・ 読売新聞大阪本社.PHP 文庫 新ネタ満載雑学新聞.PHP 研究所 等