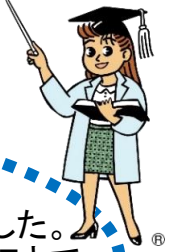




# 世界の“うまみ”食材



今日、“うまみ”は世界共通語となり、うま味の研究が進むとともに日本人の料理人だけでなく世界各地のシェフ達が注目する味覚の一つとなりました。アジアの国々に加えて、ヨーロッパや南米などにもうま味の知識が広がっていったことで、うま味をより意識し、各地のうま味食材が注目されるようになってきているようです。今回は世界各地に伝わる伝統的なうま味食材についての特集です。

## ▼雑醬(大豆などの穀類を原料とする発酵調味料)

### 豆豉

醤油に近い香りをもった、うま味の強い中国の発酵調味料。料理の味に奥行きを持たせることができる。京都で作られている大徳寺納豆や浜松の浜納豆などは、中国から伝えられた豆豉の製法がもとになっている。



### テンペ

インドネシアの納豆豆豉。煮た大豆をハイビスカスやバナナの葉にくるんで発酵させる。よほど発酵が進んだもの以外は臭気や苦味はほとんど無く、糸を引くこともなく、クセがないので食べやすい。冷凍可。日本の納豆は、大豆を煮てから藁(わら)にくるんで発酵させる。

### スンバラ

ヒロハフササメノキ(Parkia biglobosa)の種子を煮て発酵させた西アフリカの調味料。京都の大徳寺納豆や豆豉などに似ている。近年、大豆を使って同じような納豆味噌を作ったり、スープキューブやうま味調味料がこれらの納豆味噌の代わりに日々のスープの味付けに使用されるようになってきているらしい。



## ▼魚醬

### ガルム／リクアメン

古代ローマ時代に使われていた歴史に残る最古の魚醬。当時、市民の間ではオリーブ油、ワインと並び三大交易品の一つと言われ生活に欠かせない調味料だった。塩や砂糖がなかった当時のレシピにはガルム(発酵したものを最初にとろした琥珀色の一番搾り)と蜂蜜が頻繁に使われている。



### 塩辛

韓国ではさまざまな魚介類から作った塩辛がキムチに旨み、塩味、こくを出す調味料として使われる。



## ▼濃縮エキス

### グラス・ド・ヴィヤンド

主に仔牛のだし汁であるフォン・ド・ヴォを長時間煮詰めてペースト状にしたもの。料理の仕上げに少量使い、コクと旨みを与える。

### マーマイト

濃縮したビーフエキスやビール製造過程で沈殿する酵母エキスを濃縮しペースト状にしたもの。独特の風味で、本国イギリスでも好き嫌いがあるがパンやクラッカーに塗って食べたり、肉や魚に添えたりして使うと素材のうま味を一層引き立たせる。



### リハクル

かつおの茹で汁を煮詰めたもの。モルディブで調味料として愛用されている。ご飯や、“マスフニ”(\*)というモルディブ料理に。  
(\*)マスフニ…かつおをフレーク状にしたものにココナッツ、チリペッパー、レッドオニオン、ライムで味をつけてロシ(薄いパン)に巻いて食べる料理。



### インドネシアのプティス 茹で汁を煮詰めてペースト状にしたものの総称。

→プティスダウン…エビの茹で汁を煮詰めたもの。

→プティスイカン…かつお等の茹で汁を煮詰めたもの。

## ▼チーズ \*ヨーロッパで製造されているチーズの種類はざっと300種類以上

### パルミジャーノ・レッジャーノ(超硬質タイプ)

イタリアの北部で作られるうま味の強いチーズの代表格。上質の生乳がチーズになるまでには1年以上の熟成期間が必要で通常2年、最高級品では4年もの間熟成させる。100g中、1.2~1.6g程のグルタミン酸が含まれる。これは、日本人がだしの素材に使っている昆布に含まれるグルタミン酸の量に匹敵。



同じようにグルタミン酸が多いチーズは、

スイスの**エメンタール**(硬質タイプ)

ベルン北東部エメン峡谷付近で作り始められた。

チーズフォンデュとして使うことで有名。大きいもので直径1m重さ100kgを超えるという最大級のチーズ。熟成過程で生成するガスが、穴(チーズアイ)を作る。



デンマークの**マリボー、サムソー**(半硬質タイプ)

マリボーはオランダのゴーダの製法を元に作られたが型詰め後ほとんどプレスしないため、ボディには細かい不定形の孔が多く、きめがやや粗く弾力性がある。サムソーは、日本に早くから輸入され、ピザなどに使われている。19世紀初頭、デンマーク王に招待されたスイスのチーズメーカーがデンマーク国内の農家にエメンタールの技術を伝承したのがきっかけで生まれたと言われる。



イギリスの**チェダーチーズ**(半硬質タイプ)

世界中で最も生産物量の多いチーズ。アナトー色素で着色したものを「レッド・チェダー」、着色していないものを「ホワイト・チェダー(または、アメリカでバーモント・チェダー)」と呼ぶ。



フランスの**カマンベール**(白カビ系軟質タイプ)

白カビは、スプレーで吹きかける方法かミルクの段階で入れる方法がある。古来の熟成させるタイプのもの、熟成度が変わらず品質が安定している、「ロングライフタイプ」がある。



▼生ハム \* 日本で一般的なロースハムやボンレスハムは製造中に加熱されるが、生ハムは文字通り加熱工程無し

### イタリアの**パルマハム**(プロシュート・ディ・パルマ)

豚の臀部を使用した生ハム。熟成を終える頃には、トリミングされたモモ肉は水分の減少により1/4以上の重量が減少し、風味を凝縮させる。パルマハムの生産規定で認められている材料は豚肉と塩のみ。



### 中国の**金華ハム**(金華火腿)

中国・浙江省の金華地区で生産される。切った断面が火のように赤いことからこの名がついた。材料に火を通さずに食べる習慣がなかった中国では料理の味出しの使い方が一般的。スープを大切にする広東料理に重宝されている食材であり、最高級のスープ「頂湯(ディントン)」にも必要不可欠。



### スペインの**ハモン・セラノー**

ハモン=ハム、セラノー=「山の」の意。山岳地で作られた白豚の後ろ足を使ったハム。イベリア半島原産の黒豚であるイベリコ豚から作られるハモン・イベリコとは種類が異なる。



### ▼魚介類の加工品

#### **アンチョビー**

カタクチイワシの塩漬け。塩蔵熟成期間中にイノシン酸は分解され消失するが、カタクチイワシに含まれるタンパク質が熟成により分解され、グルタミン酸をはじめとしたアミノ酸が増す。



#### **ザリガニやエビ類を干して粉状にしたもの**

元々はアフリカのサハラ砂漠以南の国々でシチューのだしの素材として使われてきたものがヨーロッパや中南米に伝わった。



#### **ポツタルガ**

ボラやマグロの卵巣を塩漬けにしてから数週間乾燥させたものでカラスミの一種。日本では酒の肴やオードブルのようにして食べることが多いが、地中海沿岸諸国のイタリア、ギリシャ、トルコでは粉末状にして調味料のようにして使われる。



#### **バカラウ**

タラの塩漬けの干物。保存食。バカラオ、バカリヤウ、バツカラなどとも呼ばれる。南ヨーロッパの国々及びスペインやポルトガルの植民地だった中南米の国々、そしてタラが捕獲される北欧諸国で使われている。そのままでは塩味が強すぎるので塩抜きをしてから料理に使う。ぶつ切りにしたものを煮込み料理にしたり、ほぐした身をじゃがいもと混ぜて料理に使う。



## タマリロ

トマトの近縁種のタマリロ(ナス科ナス属)。世界各地でトマトやその加工品が、うま味食材として利用されている。タマリロは、南米ではサラダや煮込み料理、オランダーズソース(\*)、チャツネやピューレなどに加工されて使われている。果実的な感覚で食べられるだけではなく、料理のベースとしても使われている。

(\*)…フランスのソース。

バターとレモン果汁を卵黄を使用して乳化し、塩と少量の黒コショウまたはカイエンペッパーで風味付けしたもの。イングリッシュマフィンにハムやポーチドエッグをのせた「エッグベネディクト」に欠かせないソース。



## 塩蔵ダルス

紅藻綱ダルス目ダルス科の海藻。

デンマークではシェフと研究者がコラボレーションし、デンマークで入手できる海藻で食用に使える海藻があるかどうかの調査を実施。その結果、寒流域の潮間帯から低潮線下の岩上に生育しているダルスはグルタミン酸含量が比較的高く、だし用にも使用できることが報告されている。

デンマークのシェフ達は、ダルスのだしをパンやクッキーの生地に混ぜて使う。

白い普通のアイスクリームに使用すると、味と香りは抹茶のアイスクリームを彷彿とさせるようなものだそう。日本でも、北海道の漁協と大学との共同研究によって食用に使われるようになり、わかめのように使えるダルスを販売。



### この方をご存知ですか？

基本4味では説明できない「もうひとつの味」が存在することに気づいた学者がいました。旧東京帝国大学(現東京大学)の池田菊苗(いけだきくなえ)博士です。



博士は昆布だしの主要な味の成分がグルタミン酸塩であることを発見し、その味を「**うま味**」と命名。

博士が昆布のうま味に興味をもったのは、京都に育ったことが一因だと考えられます。当時、東京ではだしを取るのにかつお節が主に使われていましたが、京都では昆布からだしを取るのが普通でした。

博士は京都で育ったので昆布に慣れ親しんでいたのです。

池田博士に続いて、イノシン酸塩、グアニル酸塩がうま味物質であることを発見したのも日本の科学者たちでした。