



# 栄養科たより 8月号

## 温度と味覚の変化



人間が感じる味覚は温度によって大きく変化します。

例えば、ソフトクリームを食べたとき、冷たいうちに食べると美味しいですね。しかし、溶けてしまったソフトクリームはあまり美味しいとは言えないと思います。このとき、『美味しくない』と感じる理由としては甘すぎる事が挙げられます。ソフトクリームの味付けに変化があるのではなく、我々の味覚の感じ方が変化するのです。

### 基本の五味(甘味・酸味・辛味・苦味・塩味)に旨味を加えた6種の味と、温度の関係についてご紹介します！

#### 甘味

甘味は体温付近の温度が一番強く感じます。この体温付近の甘味は、重たく甘ったるい感じ方をします。

日本料理では、甘ったるいような甘味が好まれることは少ないです。常温で食べる料理には甘味を控えた味付けをすると良いでしょう。

#### 酸味

酸味は温度の変化と味の感じ方は、あまり差が無いと言われています。

ホットレモンなど、温かいものであっても、十分に酸味を感じます。

ただ、酸味の代表的な調味料である「酢」は加熱すると蒸発して気化するので、食べるときに喉や鼻腔、舌といった粘膜に直接刺激があるので注意が必要です。

#### 辛味

辛味は温度が高いと蒸発して気化することが多いです。酢と同じように、粘膜に直接刺激が刺さってきます。

粉辛子をお湯で練っていたら涙が止まらなくなるという経験は、気化によるものです。温かい料理には注意が必要です。

#### 苦味

苦味の強い食材と言え、フキノトウなどの山菜類やゴボウなどの一部の根菜類が挙げられます。

揚げたての天ぷらと、冷めた天ぷらを食べ比べてみたときのことを考えてみてください。

苦味が温かいものは感じにくく、冷たければしっかりと感じると思います。

強すぎる苦味は好まれないことが多いため、冷たい料理に苦味のある食材を使う場合は、苦味の原因であるアクをしっかりと抜くか、酸味や甘味と組み合わせる工夫が必要です。

#### 塩味

日本料理では一番大事と言っても過言ではありません。

同じ濃さの塩分でも、温度が高ければあまり感じにくくマイルドな印象になります。

逆に温度が低い料理ではしっかりと感じるようになります。

醤油や味噌の味も塩味のうちの一種です。

#### 旨味

旨味は温度による味の変化が一番少ないと言われています。汁物を口に入れたとき、一番最初に感じるのは旨味です。

味噌汁など、最初は美味しい状態だったのに、最後のほうになれば濃く感じるという経験をしたことは無いでしょうか。高い温度によって旨味と塩味のバランスが保たれていたのが、温度が下がることによって塩味が強くなってしまいうため、このような現象が起こります。

冷たいアイスには甘味料が多く使用されています！

暑くなるこれからの季節、食べすぎに気を付けながら召し上がってくださいね！

