

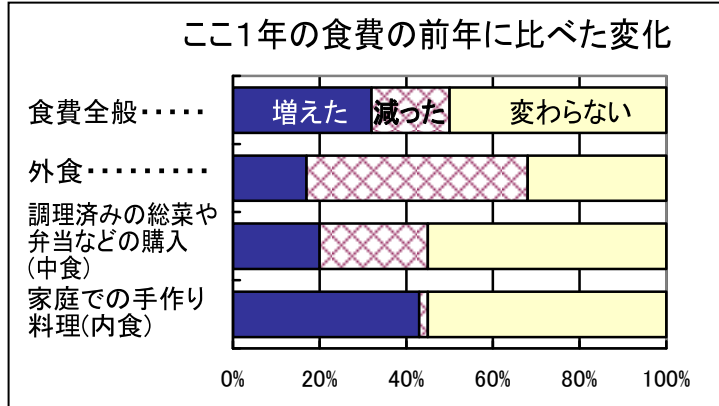
家計引き締め「肉食」回帰

主婦層「中食」減らす

① 食費全体の傾向では、「外食」が減って自宅で作る「内食」が増加
 ② 「中食」の購入は若い女性や中高年男性は増加傾向で、40代女性

ポイント
 ③ や主婦層などは減少傾向
 中食購入の増加理由、減少理由の両方に節約志向が影響している

まず目立ったのが、食品の値上がりや不景気などによる生活防衛意識の高まりです。外食が減り、家庭での手作り料理（内食）が増え「外から内」への流れがあります。



中食（なかしょく）は、増えたと減ったはポイントは小差だが、「増えた」と断言した人（2.4%）と「減った」人（10.1%）とでは「減った」方が約4倍と多く、減少の勢いの方が鮮明に表れた。

性年代別では、中高年男性や若い女性や未婚者が中食の費用を増やしている。世帯年収が高く、生活に余裕がある層も中食費を増やしています。

一方、中食の費用を減らしているのは40代女性や専業主婦などで、内食が増えた層と重なります。

※中食（なかしょく）…調理済みの総菜や弁当 日経MJから

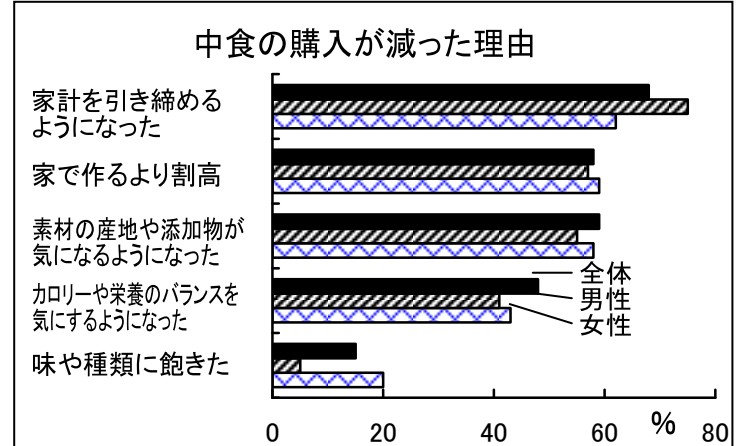
キーワードは“節約”

産地・添加物不安も要因

中食の購入が増えた人でも減った人でも、節約志向の理由が強く出ています。

中食費が減った理由は下の表の通りで、まさに生活防衛で総菜を買うこともやめている格好が見えます。弁当や総菜などの加工品は産地や添加物の表示がなく、加工への眼が厳しくなったことがうかがえます。

一方、中食費が増えた人では、「時間」や「材料費」の節約が上位に来ています。「外食を減らして中食を増やす」も2割の人が回答しています。



発酵している味噌

油をしぼった後の大豆と、外米や、くず米で作られ、数週間でお味噌のようになってしま市販のお味噌。これって本当にお味噌でしょうか？・・・
 当店のお味噌は、地元で減農薬栽培されたこしひかりと大豆を原料にしています。1年以上熟成の時を経て、袋詰めされてからも発酵は続いています。昔ながらの生きているお味噌できてます。

美味しいお米の専門店

株式会社 太田屋

営業時間 10:00~19:00
 定休日 月曜日
 配達日 火・木・土曜日
 TEL 247-3366
 ホームページ http://ootaya.jp/
 メール kome-ootaya@nifty.com

茨城県竜ヶ崎市大徳町256

日本の米食文化の原点「だし」

日本が世界に誇れる和食の食文化の原点「だし」そして「うま味」

UMAMI は世界共通の公式用語

「うま味」と「おいしさ」のちがい

「うま味」（英語表記＝UMAMI）は基本味のひとつとして日本人がみつけた味の要素の一つです。

「おいしさ」という言葉と「うま味」。しばしば混同して使われますが、大きく異なっています。

「おいしさ」というのは、食べるときに味そのものだけでなく匂いや食感、その場の雰囲気や体調など、多くの要因に影響されて感じるもの。

一方、「うま味」は、5つの基本味（甘味・酸味・塩味・苦味・うま味）の一つで、独立した味を指す公式の呼び名です。

「うま味」は、料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。

さまざまな食品に含まれるうま味物質

うま味物質としてグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸などが挙げられます。

グルタミン酸は昆布や野菜などに、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。

うま味の相乗効果について

うま味物質は単独で使うよりも、アミノ酸であるグルタミン酸と核酸系うま味物質（イノシン酸やグアニル酸）を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなります。これは「うま味の相乗効果」と言われています。

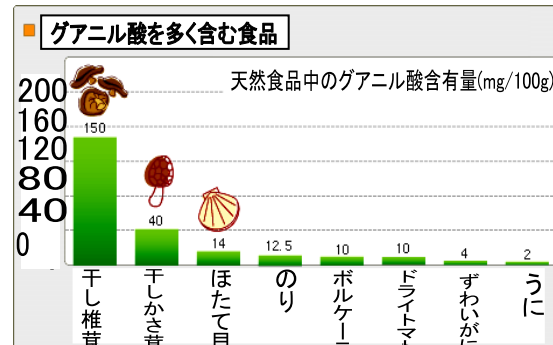
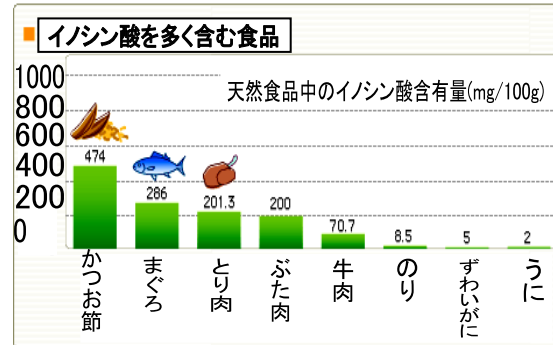
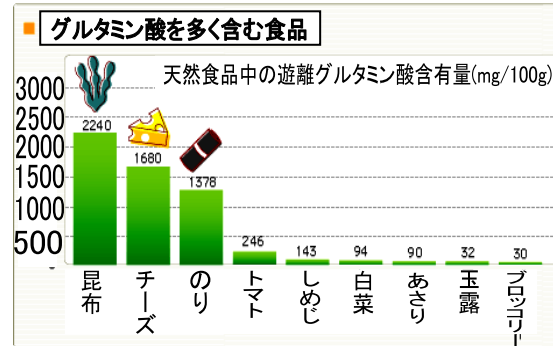
例えば日本料理のだしはグルタミン酸を多く含む昆布と、イノシン酸が多いかつお節。西洋料理のフォンは玉ねぎ（グルタミン酸）などの野菜類と牛スネ肉（イノシン酸）が使われます。



お米の国の発酵調味料

味噌や醤油に代表される発酵調味料は、発酵の過程で原料のタンパク質がアミノ酸に分解されることで、うま味物質であるグルタミン酸を豊富に含んだ調味料になります。

特に味付けをしていない「白いご飯」とともに野菜や魚介類を中心としたおかずをとるのもお米の国の特徴です。米食文化と「うま味」は密接なかわりを持っているのです。



世界の「うま味」を比較

日本の“だし”、フランスの“チキンブイヨン”、中国の“湯（たん）”……

素材や使い方は違っても、どの国の料理にも日本のだしに相当する、“味の決め手”が存在します。その成分は、いずれもグルタミン酸が最も多く含まれ、強いうま味が感じられるということ。

世界に誇る日本の「うま味」

多種類のアミノ酸を含んだブイヨンや湯に比べると日本の「だし」は、うま味成分のアミノ酸の種類が非常に少なく、グルタミン酸が突出して多く、とてもシンプルな「うま味だし」であることが特徴です。