

# 乾しいたけの美味しさ発見!

【乾しいたけ食育講座 その⑥】



原木栽培

## あわせて使うと効果倍増! 三大うま味成分

乾しいたけのグアニル酸は、かつお節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸とともに、日本料理の三大うま味成分といわれているよ。この3つをうまくあわせて使うと、料理のうま味がいっそう引き立つんだよ。



### “うま味”は五つの基本味のひとつ

食べ物を食べるときに感じる味覚は、甘味、酸味、塩味、苦味、そして“うま味”の5つなんだよ。乾しいたけのうま味は、グルタミン酸などのアミノ酸と、グアニル酸という乾しいたけ特有の成分によるもの。うま味は、日本発祥の世界に誇れる味覚だから、子どもの頃から、この日本の味に親しんでもらいたいんだよ。



商標登録第4046434号

このマークは日本産原木乾しいたけのみにつけられた安心のマークです。

日本産・原木乾しいたけをすすめる会