

## 匂いマツタケ、味シメジ。

このことわざ、「香りマツタケ」といふ言い方もありますが、大辞林には「匂い」の方が載っています。ちなみにシメジは、漢字では「湿地」と書くようです。いずれにしても、秋の食卓を飾るにふさわしいキノコの双璧ですが、マツタケは手が出ないほどの値段だし、シメジは言われているほど味が勝っているとも思えません。実はシメジの場合、店頭でシメジと、ことわざのシメジとはまったくの別物です。店頭で「シメジ」として販売されているもの

のシメジは、シメジやヒラタケという種類で、ことわざのシメジは「天然のホンシメジ」のこと。漢字が示すように湿地に生育し、味も風味も抜群なのだそう。マツタケと同じ菌根類に属し、木の根と共生しているため人工栽培が難しく、一般にはほとんど出回りません。今や「味シメジ」は、だれも体験できない「幻のことわざ」になってしまったのかもしれません。

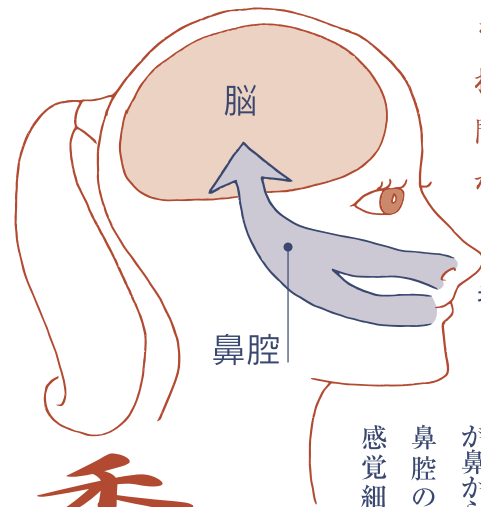


最近の話題から考える

## 食善食誤

④

カゼをひいたとき、「食べ物の味がしない」「いつもと味がちがう」って経験、よくありますね。カゼをひくとなぜ、味覚がおかしくなってしまうのでしょうか。これには、五感の中でもとくに香り(匂い)を感じる嗅覚が深く関係しているようです。カゼによって嗅神経がダメージを受け、味覚は正常でも味がしないという状態に陥ってしまうわけですね。ことこのように、味と密接な関係にある香り。今回は、美味しさに欠かせない“香り”について学んでみましょう。



**香り**  
味を感じるのは、味覚だと思いがちですね。でも味は、嗅覚と味覚が合体してはじめて味として感じられるのです。香りの正体はというと、モノから発散されるさまざまな気体分子。それが鼻から吸い込まれ、鼻腔の上部にある感覚細胞を刺激す

## 香りとう味のメカニズム。

# 香りは味の感知器です。

起ります。いち早くインプットした香りのイメージ、そして舌が受け取る味覚が一致すると、美味しい、甘い、苦い、などの味が決定されるわけです。そして嗅覚は、ほとんど無限に近い種類の香りを微量で感知、識別で



たところでピタッと火を止めると言います。香りはタイミングが勝負。火加減や調理時間によっても香りの立ち方が違います。例えば、かつお節のダシは、長く煮立てると香りが飛んでしまい雑味も出てきます。削り節の厚みや個性によってもダシの出方が違います。同じ材料、同じ調味配合でも、いつも同じ味にはならないのが料理の奥深さであり難しさ。でも、香りのサインを逃さずキャッチする研ぎ澄まされた嗅覚さえあれば、味に間違いはありません。素材を見極め香りを聞く、日々の努

## センサー

力の積み重ねで、香りの感度を磨きましょう。

きます。香りを嗅ぐと、関連した過去のことか思い出されることもよく知られています。食欲をそそられる香りを嗅いで、食べたいという誘惑にかられるのも、過去にインプットされた嗅覚の記憶のためです。

## 香りは

## 食べ頃を伝える合図。

香りは、美味しさを伝えるサイン。一流のフレンチシェフは、スープを煮込んでいて、香りが立つ

## 香りと食文化。

日本の食文化を代表する香りといえば、かつお節のダシと、味噌や醤油の香り。イタリアではトマトとバジル、オリブオイルの香り。インドではカレーのガラムマサラ(混合香辛料)の香り。タイではナンプラー(魚醤)とトムヤムクンの香り。香りはその

お子さまの食育は、五感を磨くことから始まります。

ごはんが炊きあがる湯気の香り。お味噌汁のダシと味噌の香り。グツグツ煮えるシチューのタマネギの甘い香り。食卓の香りに心躍らせた子供の頃の食体験は、家族のあたたかな記憶とともに、ずっと忘れることはありません。香りは、五感を総動員させる指揮官。自然の食材が放つ豊かでエネルギーに満ちた快い香りは、人工的に作られたものでは得られません。生命力が輝く本物の食材で、香りを聞く確かな嗅覚を養い、お子さまたちの心と体を伸びやかに育ててください。

シュガーレディ本社  
代表取締役社長

佐藤 健

国の気候風土と民族が生んだ、美味しく健康に食べる知恵の産物。休日には、お子さまと一緒にご飯を食べて、世界の料理にトライしてみてください。香りのチャンネルを



広げることは、食の世界観を広げ、調理の幅を広げること。いつもの料理がアイデア満載のアレンジ料理に変わるのも、そんな食の旅があるからこそです。