

## うまさの科学 京の出汁(ダシ)

京都大学が東京・品川の「京大東京オフィス」で開く連続講座「東京で学ぶ 京大の知」(朝日新聞社後援)のシリーズ8「農学部、京の食を語る」。7月24日に第1回の講演があり、「うまさの科学 京の出汁(ダシ)」と題して、伏木亨・農学部教授が、日本の出汁ならではの深みや香りとの知られざる関係などについて語った。

### ●ラーメンVS. お吸い物

ラーメンの出汁と、料亭のお吸い物の出汁は、どう違うのか——。伏木亨教授の講演は、こんな話題から始まった。

そもそも、出汁とは何か。

「出汁とは、うまみ成分を中心とした味を抽出した液体。何ともおいしそうじゃない定義ですが……」

フレンチやイタリアン、中華料理などでは、肉や野菜を煮込み、脂やゼラチン質といったいくつもの成分を重ね合わせて「分厚い味」にするのが特徴だ。ラーメンの出汁も豚骨や魚、野菜などを煮込み、こってりした味を生み出す。

一方、日本のカツオ昆布出汁は正反対。昆布は、うまみ以外のよけいな成分が染み出さないように沸騰する手前で引き上げる。脂の少ないカツオ節を入れ、純度の高いうまみと香りを加える。透明感や香りを楽しむ「一番出汁」は、かつお節を入れて1分もしたら、さっと引き上げてしまう。

「もったいないと思うんですが、カツオ節は長く煮ると酸っぱくなる。欧米のように3日間コトコト煮るなんて絶対にしません」



伏木教授。関西の水は金属イオンの極めて少ない「超軟水」だと説明。「関西は昆布のうまみが出やすい。逆に関東は、昆布よりもカツオで香りを付ける文化が育ったのです」

## ● 足すおいしさ、削るおいしさ

和食では、出汁を取るときも煮物を作るときも、食材を加えるたびに灰汁を取る。うまみ以外の「雑味」を除くためだ。

伏木教授らが出汁の研究会に招いたフランス料理のシェフは「灰汁は絶対に逃さない。焦げも取らない。あれこそが、おいしさの元だ」と強調したという。

そこでこの研究会で、灰汁を丁寧に除いた煮物と、灰汁を全く取らない煮物を参加者や学生に食べ比べてもらった。どっちがうまいかを試したのだ。

結果は、欧米式の完勝。ほぼ全員、「コクがあっておいしい」と評価した。若い人は濃い味に慣れているのだろうか。

一方で、伏木教授が聞いた京の和食の料理人は、みんな灰汁を除いたほうを支持した。「分厚さやコクを犠牲にしても、澄んだ味を求める。『これこそが品位や』と彼らは言う。濃い味は田舎くさい。それが彼らの美学なんです」

洋食やラーメンの出汁は「足していくおいしさ」、和食の出汁は「削っていくおいしさ」。

「料亭で『おたくのお吸い物おいしいですね。ラーメンの出汁みたいですね』言うたら絶対怒られますよ」

伏木教授がおどけると、会場は笑いに包まれた。

## ● 忘れてはいけない「香り」

出汁とはうまみと香りの組み合わせだ、と伏木教授は説明する。この二つが調和して初めて「おいしい」と感じるという。

伏木教授は、うまみ成分だけを含んだ液体を実験室で作ったことがある。でも、「出汁らしい味はするが、うまみを感じるというだけで、全然感動しなかった」。なぜか？ 香り成分が入っていないからだ。

うまみと香りには、決定的な違いがある。うまみを感じる「うまみセンサー」は先天的で、万国共通で生まれつき「おいしい」と感じる。一方、「香りセンサー」は後天的で、「いい香り」と学ばないと好きにならない。

たとえば日本人にはなじみ深いカツオ昆布出汁。「実は世界中で『大嫌い』と言われている。特に昆布の出汁の評価が最悪です。その理由は香り。海草臭く、生臭いというのです」

そのぐらい香りは重要なのだ。

「味覚のセンサーは、うまみも甘みも酸味も1種類だけ。ところが臭覚のセンサーは約400種類。ものすごく解像度が高いのです。しかも香りは教えないと好きにならない」

伏木教授は、日本の子どもにカツオや昆布の香りを好きになってもらうことが大切だと説く。「日本の出汁のおいしさを教えないと、いつか外国人のように『まずい』と言う時代が来るかもしれません」

## ●脂や砂糖に対抗する出汁のチカラ



「味の素などのグルタミン酸ソーダと出汁はどう違うのか」という会場からの質問に、伏木教授は「出汁には香りも必要だが、昆布が足りないときにグルタミン酸ソーダを入れると確実においしくなる」と答えた

肉汁のあふれる分厚いステーキ、サクサクの肉厚トンカツ……。おいしそうな料理写真のアップがスクリーンに映し出された。

伏木教授が次に話したのは、脂や砂糖に対抗できる、出汁の力だ。

人間が先天的に「うまい」と感じるのは脂、砂糖、出汁の三つだという。「ラーメンは脂と出汁。牛丼は砂糖と出汁。チョコレートは脂と砂糖。三つのうち二つもあれば、何でもおいしいと感じる」

和食は低カロリー、低脂肪の「健康食」として知られるが、日本では食の欧米化が進む。特に脂と砂糖は、肥満や糖尿病といった生活習慣病につながる。「出汁の味を知らない、選択肢が狭くなって脂や砂糖まみれになってしまう。健康的な食生活を営むためには、出汁のおいしさを再認識して、次の世代に伝えなければなりません」

## ●出汁好きを育てよう

伏木教授は京都の老舗料亭の主人と一緒に、京都市内の小学校を回って出汁をふるまう「授業」に参加している。「本物の出汁を経験すると、子どもたちはすごく感動する。料亭にとっても、出汁の味を知らない子どもが増えると、未来のお客さんが減る。料亭の主人には、『20年たったら店に戻ってきてくれます よ』と言っています」

さらに伏木教授は、意外にも、「出汁を好きになることは、食料自給率アップにもつながる」と指摘した。出汁を使った副菜が好きになれば、ご飯が進むからだ。

「米を食べず、よその国の小麦で作ったパスタやパンばかり食べていてはいけない。日本の食料安全保障は結局、ご飯と出汁の味をいかに知るかなんです」