

# みそ汁は65℃が最適!?

## 温度で変わる 料理のおいしさ

### 「おいしい温度」のひみつ 味覚と温度の関係

#### 温度が味を左右する?

温度は化学的な味の成分を持っていませんが、温度によって味の感じ方は変わります。

一般的に、食べものは体温との温度差が25℃以上あるとおいしく感じられます。熱いものは62℃以上、冷たいものは12℃以下です。ただし、70℃以上、5℃以下は、感覚が麻痺し、味を感じにくくなります。

料理によって、最もおいしく感じる温度は異なります。おいしい温度と、保温の工夫を、ぜひ試してみてください。



#### 温度による味の感じ方

基本の5つ味は、温度によってこのように感じ方が違います。

	低温	体温	高温
塩味	強く感じる		感じにくい
甘味	感じにくい	強く感じる	感じにくい
酸味	温度による変化なし		
苦味		強く感じる	感じにくい
うま味	感じにくい	強く感じる	感じにくい

料理が冷めるとおいしくなくなるのは、塩味と苦味が強調されることも原因です。

#### 温かい料理のおいしい温度



みそ汁 62~70℃

冷めると塩味が強くなり、みその香りも半減します。吸い物は、みそ汁よりややぬるめがうま味をよく感じます。スープは60℃くらいがおすすめです。

ごはん 40~48℃

ごはんや煮物は例外的に、体温との差があまりない、低めの温度が好まれます。甘味やうま味がより強く感じられるためです。



#### 冷たい料理のおいしい温度



サラダ 4~10℃

生野菜は温まるとシャキシャキとした歯ごたえが失われてしまいます。レタスなどのよい食感を残すには、ある程度の冷たさが必要です。

酢の物 10~15℃

酢の物や和え物など、火を通した野菜料理は、生野菜に比べ、やや高い温度で、甘味やうま味を感じおいしくいただけます。



# 「おいしい温度」で食べる工夫

## 温かさを保つ工夫

### ☕ 厚手の食器を使う

保温力の高い厚手の食器を使ったり、器を温めておいたりするといいです。また、平たい皿より、深みのある皿の方が、料理が空気に触れる面積が少ないので冷めにくくなります。

### ☕ 食べる直前に盛る

汁物は火を止めてお椀に盛り、2~3分で、おいしい温度まで冷めます。ご飯も、炊飯器の保温は一般的に70℃なので、茶碗に盛ってから数分でちょうどよい温度になります。

## おいしいうちに食べる

どんなに工夫しても温度は変化します。最もおいしい状態を出してもらった料理は、おいしいうちに箸をつけるようにしましょう。それが、作ってくれた人への気配りでもあります。



## 冷たさを保つ工夫

### ❄️ 器ごと冷蔵庫へ

冷蔵庫は3~5℃です。サラダは盛り付けて器ごと食べる直前まで冷蔵庫に入れておくといいです。和え物は具材をよく冷やし、食べる直前に和えて盛り付けるといいです。

### ❄️ ドレッシングも冷やす

サラダのドレッシング、和え物の合わせ調味料、おひたしの割醤油など、食べる時にかける調味料も一緒に冷やしておくといいです。

## 受験生のための“験担ぎメニュー”



験担ぎとは、以前に良い結果が出た行為を繰り返して行い、吉兆をおしはかることです。

この時期、受験日の朝などに、験担ぎメニューを用意するご家庭も多いでしょう。代表的なものに、“勝つ”の意味を込めたトンカツがありますが、他にもこんなメニューが親しまれています。



- ・ウインナー → ウイナー(勝者)
- ・納豆 → ネバーギブアップ(決してあきらめない)
- ・たぬきそば → 他抜きそば
- ・おかかおにぎり → かつお・むすび → 勝利を結びつける
- ・れんこん → 穴が通っている → 試験に通る
- ・五角形に切った野菜 → 五角 → 合格



## 旬の食材紹介 2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節ですね。ご存じのとおり、三条の下田地区はさつまいもの産地です。「越の紅」というブランドで、出荷・販売され人気があります。さつまいもは世界では3,000以上の品種があり、日本で生産されるのは数十種類、三条でも10以上の品種が作られています。

生産量の多い紅あずまは、繊維が少なく、強い甘みが特徴です。人気の紅はるかは、後を引かないすっきりとした甘みです。

市内の直売所にも、色々な品種のさつまいもが並んでいます。お店の人に、特徴やおすすめの食べ方を聞きながら、買い物するのもいいですね。



### 三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

- 1 バランスのとれた朝食習慣の定着
- 2 米飯を主食とした日本食の実践
- 3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室  
電話 0256-34-5511 (内線 242)  
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp