



ちょっと勉強室 No.194

平成25年 11月

今回のテーマは 出汁(だし)

(1) 基礎知識

料理のおいしさを左右する、大切なものの一つに出汁があります。出汁(だし)は、動物性、植物性の材料を煮出したり、水に浸して、アミノ酸の一種であるグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸等のうま味成分を抽出した液状の調味料で、国や文化によってベースとなる素材は様々です。1643年に発行された『料理物語』に「だしはかつお」と表記され、1777年『倭訓栞』には「垂汁または煮出」と、タレと出汁の記述があり、これらから、出汁の語源は「煮出」と考えられ、古くから使用されてきたようです。現在は一般に、かつおだしやかつお昆布だしの濃度は、現在は3~5%程度ですが、江戸時代は30%ほどの濃度であったそうです。タレは、料理または食品に強く味をつけるものであるのに対し、だしは、そのままつゆやスープ、汁物に利用するものとされています。和食(日本料理)では、出汁は基本的な味の一つとなっており、グルタミン酸が多い昆布、イノシン酸が多い削り節(鰹節など)をはじめとする魚介類、グアニル酸が多い椎茸が代表的なもので、それらを料理の素材に合わせて単品、または組み合わせて使用します。組み合わせて使用すると、相乗効果により、複雑で深いうま味になります。日本国外では和食の人気により、日本の出汁を、素材の持ち味を引き出す隠し味として、西洋料理にも利用されはじめています。

(2) 他国における出汁

①西洋料理：牛・鶏・魚介類等に野菜や香草を加えて作ったもので、ブロス(英語)、ストック(英語)、ブロード(イタリア語)、ブイヨン(フランス語)、フォン(フランス語)などがあります。フランス料理のブイヨン(ブロス、ブロードは同じもの)は、コンソメ、ポタージュ等、主にスープのベースとして用いられ、フォンに比べて野菜の味をより強く出します。フォンは、フランス料理において代表的な出汁で、ソースの味はフォンによって決まるといわれます。主にソースのベースや煮込み料理の煮汁として使用され、子牛を素材として使用したものはフォン・ド・ボー、鶏はフォン・ド・ボライユ、魚はフュメ・ド・ポアゾンと呼ばれます。

②中華料理：湯(タン)といい、鶏肉、鶏がら、豚肉、中国ハム、貝柱、海老などが材料として使われます。肉類からとるものを葷湯(フンタン)、野菜類からとるものを素湯(スータン)といいます。また、最初に煮出した上等のものを上湯(シャンタン)または頂湯(ティンタン)、高湯(ガオタン)と呼び、二番だしを二湯(アルタン)または下湯(シャータン)と呼びます。さらに、清濁の違いによって、澄んでいるものは清湯(チンタン)、濁っているものは奶湯(ナイタン)といいます。

③韓国料理・朝鮮料理：牛肉や鶏肉が材料としてよく使われ、牛肉の出汁はユッス(肉水)といいます。ほかに、いりこや貝の出汁も用いられます。

(3) その他の出汁

出汁は、時に長時間煮込んだり、手間がかかるため、うま味調味料に材料のエキス成分を加え、粉末や液体濃縮にしたものが出回っています。また、削り節や昆布、煮干、椎茸などの材料を細かく破碎し、不織布等の袋に入れたものもあります。