

6月30日(月)

じゃがいものブイヨン煮

肉団子のきのこソース



ごはん

ミネストローネ



うまみ

旨味

今日のミネストローネには、トマトが入っています。

トマトには、グルタミン酸とグアニル酸という旨味成分が多く含まれています。トマトを加熱調理すると、旨味成分がアップするので、料理がおいしくなります。

現在では「UMAMI」として全世界共通の言葉になっています。

