

# 伏木 亨著『グルメの話 おいしさの科学』

林 岳

最近ではグルメも食育も大いに人々の関心を集める言葉になってきたが、本書はグルメや食育の根本にある食べ物のおいしさとはそもそも何なのか、人間はどのようにおいしさを感じるのかといった点に、食品化学、栄養化学の側面からアプローチしている。

だしの2つの要素は動物の脳に快感を与え、どちらも幼少の頃から美味しいものと刷り込まれることで常習性をもたらすことを明らかにしている。したがって、脂肪やだしをふんだんに使った料理は何度も繰り返し食べたくなるのだそうだ。

いる点である。普通は本格派グルメと正反対のジャンクフードに分類されるインスタントラーメンであるが、著者は「よくあの価格で、これほどおいしいものができるものだ」と評価しており、本書がタイトルとは裏腹に単なる「グルメ本」ではないことがわかる。

第3編では生理学や健康面からおいしさにアプローチしている。ここで注目なのは「健康のためなら死んでもいい」減塩主義者の「不可解」と題された章である。塩分の取りすぎに注意しすぎるあまり、逆に生理的に不可欠な塩分摂取が極度に抑制され、おいしさが犠牲にされている点に著者は警鐘を鳴らしている。そして、心臓疾患など不健康のそもその原因は脂肪の取りすぎにあり、日本人が一日12gもの塩を摂取しながら心臓疾患が少ないことは日本の食文化の素晴らしさの証しであると賞賛している。

本書は3編から構成されており、第1編では「おいしさとはなにか」と題し、人間がおいしさを感じるしくみを科学的に説明している。科学的に説明するというと、いかにも難解な言葉や分析手法が出てくると想像するかもしれないが、取り上げられている題材は駅そば、ピッツマツク、キムチ、カニ、ソース、おにぎりや海苔、ワインなど、どれも我々にも身近な食べ物ばかりで、これらの食材をもとにした実験もソースの常習性を調べたり、おいしいカニの味を人工的に合成したりと、どれも興味を引くものばかりである。

第2編でもステーキ、カレー、醤油、ビール、ふきのとうとニガウリ、日本酒、漬け物、刺身、ウナギ、インスタントラーメンが登場する。ここで紹介しておきたいのは、著者がインスタント食品は思ったより栄養豊富で、特にインスタントラーメンは世界に誇れる常備食だと絶賛して

さらに、子供の嗜好は幼い頃に決



また、著者の「食」に対する熱いメッセージが随所にちりばめられ、読み手を飽きさせない。本書を読めば、グルメに必要な基礎的な科学知識を得ることができ、食育で子供に何を教えるべきかの方向性がわかるだろう。本書は「食」に関心を持つ人には是非一読をお勧めしたい一冊である。

伏木 亨『グルメの話 おいしさの科学』恒星出版(2001)