



いろいろな「辛味」について



普段口にする食べ物の味には「しょっぱい」「甘い」「辛い」「苦い」「酸っぱい」という『五味(ごみ)』があります。五味とは5種類の味の意味で、今回はその中でも「辛味」についてのお話です。

日本では唐辛子、わさび、山椒、からし、生姜などの刺激的な味を辛味といいます。この辛味にはいくつかの型があります。ワサビやからし、ねぎなどの辛い味は舌や鼻にくる刺激で食べた後にスッとした清涼感があり「ツーンとくる辛さ」といわれるものです。これは玉ねぎを切った時に涙が出るもとになっている「硫化アリル」という成分によるものです。唐辛子などの辛味は身体を温めて発汗を促し、舌には熱さや、時には痛さなどの刺激を与えるものです。このヒリヒリする辛さの元はカプサイシンです。字のカプサイシンはダイエットなどにも良いといわれています。

身近な辛い料理といえば、みんなが食べる機会が多い中華料理ですが、中華の辛みは唐辛子などの熱を伴う『辣(ラー)』(←ラー油のラーです)、山椒などのしびれる辛さの『麻(マー)』(本場の麻婆豆腐には山椒が入っています)、ゆずやシナモンなどの辛味はなく日本では辛いものの中に入らない『辛(シン)』というものがあります。そのほかに塩辛いというのを『咸(シャン)』といいます。

英語では唐辛子などの辛みは「HOT」、日本語でピリッとしたなど訳される「SPICY」などがあります。

激辛ブームに乗って辛〜い料理やお菓子、調味料などたくさん出ています。これからどんどん暑くなっていきますが、世界一辛いなどといわれる「死神」という名前を持つキャロライナ・リーパーを食べて汗をたくさんかいてみるのも面白いかもしれません。

