

- Umami -



In Japan, / the word *umami*, / **frequently** appears on TV / when people comment on **savory** food.// But what exactly is Umami, / and how does it **emerge** / during cooking?//

Umami represents the savory / found not only in meat but also in *shitake* mushrooms, fish and vegetables.// It was discovered by a Japanese **chemist**, Kikunae Ikeda / who **identified** it in the flavor of *konbu* (kelp) / in 1908.// **Fascinated** by *dashi*, / a type of cooking **broth** / commonly used in Japan, / he began researching it / from a young age.// One century later, / in 2002, / *umami* was officially added / as the fifth of the then four basic tastes / including bitterness, sweetness, saltiness and sourness.// It means / that the sense of *umami* can be **perceived** universally / **regardless of** its Japanese origin.// In order to **enhance** the taste of *umami*, / you can use **ingredients** / such as soy sauce, ketchup and miso / as they **contain** glutamates; / the **compounds** responsible for *umami*.// Recent research has also shown / that *umami* helps **curb** cravings / for sweets.// By keeping / the **intake** of sugar and fat minimum, / it may lower the risk / of diseases / such as **obesity** and **diabetes**.//

Thanks to the **groundbreaking** discovery / of Kikunae Ikeda, / *umami* **contributes** / not only to a richer dining experience, / but also to the wonderful **potential** for healthier living.//

日本では/ うま味という言葉が/ テレビに頻繁に登場する/ 人々が風味豊かな食べ物についてコメントする時に// うま味とは正確には何なのだろう/ 如何に生まれるのか/ 調理の中で// うま味とは「風味」を表す / 肉類だけでなく、シイタケや魚、野菜の中にも含まれている // それは日本の化学者である、池田菊苗により発見された / (彼は) 昆布の風味の中からそれを特定した / 1908年に// 出汁に魅了されて / (出汁=) 調理に使う煮汁の一種 / 日本で一般的に使われる / 彼はそれを研究し始めた / 若い時から // 1世紀が経って / 2002年に/ うま味は公式に加わった / 5番目として、それまでの基本的な4つ味覚に対して / 苦味、甘味、塩味、酸味を含む// それは意味する/ うま味という味覚が世界中の人々に共通して感じ取ることができることを / 日本発祥にかかわらず// うま味の味を高めるため / 材料を使用することが出来る/ 醤油やケチャップ、味噌のような/ それらはグルタミン酸を含んでいる / うま味のもととなる化合物である// 最近の研究もまた明らかにした / うま味が欲求を抑えると/ 甘いものへの// 抑えることによって / 砂糖と脂肪の摂取を最小限に / それはリスクを低減させるかもしれない / 病気の / 肥満や糖尿病といった// 画期的な発見のおかげで / 池田菊苗の / うま味は貢献している / 食事を豊かにするだけでなく / より健康的な生活につながる大きな可能性にも//

Vocabulary and Phrases

frequently	頻繁に	ingredient	材料
savory	風味、味わい	contain	含む
emerge	出現する	compounds	化合物
chemist	化学者	curb	抑える
identified	特定される	intake	摂取量
fascinated	魅了される	obesity	肥満
broth	ブロス・出汁	diabetes	糖尿病
perceived	知覚される	groundbreaking	画期的な
regardless of	～にかかわらず	contribute(s)	貢献する
enhance	高める	potential	潜在的な・可能性

Total Number of words used

: 209 words

Time for 120 wpm

: 104.5 sec.

Time for 150 wpm

: 83.6 sec.

Your BEST TIME

: _____ sec.

TIPS

うま味とは魚やシイタケなどに含まれるグルタミン酸（タンパク質を構成するアミノ酸の一種）によって、人が食べ物を口に入れたときに味わうことができる第5の味覚です。池田菊苗という日本人の化学者によって日本で発見され、日本語のまま、世界に発信され、*umami*として知られています。

裏面の問題は音読を毎回 40 分以上反復してから挑戦しましょう

Summary① Fill Blank:

Umami, a _____ taste discovered by Japanese _____ Kikunae Ikeda in _____, is found in foods like _____, mushrooms, and _____ sauce. Recognized globally in 2002 as one of the five _____ tastes, it _____ flavor and may _____ reduce _____ for sweets, promoting healthier lifestyles.

Summary② Summary(50 -80 words):

Summary③ Sample Answer:

Umami, a savory taste discovered by Japanese chemist Kikunae Ikeda in 1908, is found in foods like meat, mushrooms, and soy sauce. Recognized globally in 2002 as one of the five basic tastes, it enhances flavor and may help reduce cravings for sweets, promoting healthier lifestyles.