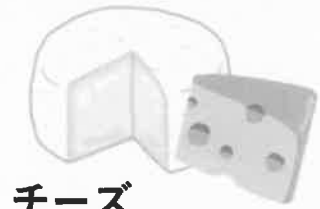


み おお しょくざい
うま味の多い食材

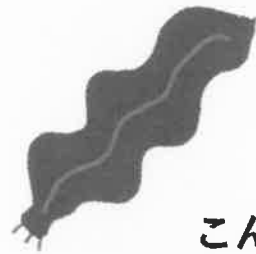
グルタミン酸



チーズ



しょうゆ
醤油・みそ



こんぶ



かいるい
貝類(ハマグリ、ホタテなど)



たまねぎ・ブロッコリー

イノシン酸



ぶし
かつお・かつお節



まぐろ



いわし

ぎゅうにく ぶたにく とりにく
牛肉・豚肉・鶏肉など

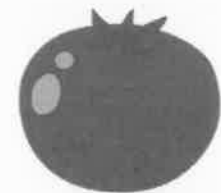
グアニル酸



のり



ほ
干ししいたけ



ドライトマト

K値ってなに？

K値とは「魚が死んでから、どれだけ時間が経ち、どれだけ劣化が進んだか」を示す数値のことです。しかも、見た目・におい・触った感触では分からない「身の中の変化」を数値で示します。つまりK値は、魚の中身の鮮度を表す“**成績表**”のようなものです。

K値は低いほど新鮮、高いほど劣化

0%	10%	20%	30%	40%~
超新鮮!!!	結構新鮮！	まあまあかな・・・(-o-)		劣化



見た目が良くてもK値が高い(新鮮じゃない)ことがあるよ
「血抜きが不十分」「温度管理が悪い」「締めが遅れた」場合、K値は高くなるんだ
K値はプロが本当に信用する鮮度指標なんだ

なぜ魚は時間とともに劣化する？(ちょっとムズかしいよ！)



魚は水揚げされた瞬間から、体の中で変化が始まります。
魚の筋肉には“ATP”というエネルギー物質があり、これが時間とともに分解されていきます。
ATP→ADP→AMP→IMP(うま味成分のイノシン酸)→イノシン→ヒポキサンチン(生臭さの原因)