

うま味の種類と多く含まれる一般的な食材

グルタミン酸

昆布
トマト
セロリ
玉ねぎ
にんじん
長ねぎ
しょうが
チーズ
緑茶



イノシン酸

かつお節
煮干し
豚肉
牛肉
鶏肉
魚介類



グアニル酸

干し椎茸
乾燥きのこ全般

