

2021年度 独創的研究助成費 実績報告書

2022年3月22日

報告者	学科名	栄養	職名	助教	氏名	丸田ひとみ
研究課題	岡山パクチーの調理特性について					
研究組織	氏名	所属・職		専門分野	役割分担	
	代表	丸田ひとみ	栄養・助教	食品栄養学	研究遂行	
	分担者	山下広美	栄養・教授	食品栄養学	研究総括	
研究実績の概要	<p>2016年頃、首都圏を中心にパクチーブームがおこり、以前と比較してパクチーは私たちに身近な食材となった。しかし、食べ方はスープなどの上にのせたり、サラダとして食べるなどといった調理法が多い。岡山パクチーは他県産のパクチーと比較してビタミンCやミネラル等の含有量が高いことやえぐみの原因の一つとされる硝酸イオン濃度も低いことが示唆されており、本研究では岡山パクチーを用いて、調理操作による栄養成分の損失やまた、どのような調理操作がビタミンなどの損失が少ないかなどについて検討を行った。さらに、どのような調理が食べやすいかなどについても検討を行った。</p> <p><調理法の検討></p> <p>①部位別に適した調理法の検討 葉、茎、根の部位別に一般的な調理方法である「茹で」、「炒め」、「揚げ」の操作を行い、操作後のビタミンC損失率を確認した。</p> <p>結果： 茎ではどの調理操作によっても他の部位より損失率が低く、炒めや揚げ操作では、ほとんど損失されなかった。一方、根ではどの操作によっても他の部位より損失率が高かった。ビタミンCは鉄分により分解を促進するという報告があるため、鉄の含有量の高い根において損失率が多くなったのではないかと推測された。 また、調理別ではビタミンCの損失率という観点においては炒め操作が少ない調理法であった [2]。</p> <p>②食べやすい調理法 葉： 炒め調理がビタミンCの損失が少なかったが、他国の調理法や日本で出版されている料理本を調査したところ生で食されることが多かった。そのため、今回は葉においては調理法の検討は除外する事とした。しかし、乾燥パウダーなどが売られていることから、乾燥パウダーを用いた調理法の検討を行った。 →塩味クッキー、クラッカーなどの料理が簡便でかつ食しやすかった。 クラッカーにした際の抗酸化能をORAC法により測定したところ、パクチー100g当りの抗酸化能に大きな変化はなく、この調理法においては抗酸化能が維持されていることが示唆された。そのため、他の成分についても検討予定である。</p>					

※ 次ページに続く

<p>研究実績 の概要</p>	<p>茎： 料理本などでは生で食されていることも多かったが、茹でや炒めなどの調理もされており、実際に茹でなどの熱を加える操作をした場合、甘みが増したように感じた。今後は、味覚センサーや成分分析などにより調理によりどう変化しているか確認を行う。</p> <p>根： どの部位よりもパクチーの独特の風味が弱く、苦手な人にも食べやすい部位のように思われた。今回の検討では、炒めや素揚げが簡便でかつ食べやすかった。①で検討した調理法ではビタミンCの損失が比較的高かったが、根はこれまでの研究 [2] でミネラルの含有量が高いことが特徴であったため、ミネラルの損失について今後検討していく。</p> <p>まとめ： 部位によりビタミンCの損失率が異なった。また、岡山パクチーではミネラル含有量も高いため、今回のビタミンCの他にミネラルの損失についても検討を行いたい。</p>
<p>成果資料目録</p>	<p>[1] 日本家政学会 第73回大会 口頭発表 [2] 日本家政学会誌, 72 卷 11 号 p. 750-758</p>