

ホウレンソウの最適ゆで調理法

切断サイズを工夫すればシュウ酸を効率的に除去できる

成果の特徴

- ホウレンソウを100°Cで2分間ゆでると、機能性成分であるルテインを8割近く残したまま、アクの主成分であるシュウ酸を7割程度減らせます¹⁾。
- 今回、同じゆで調理条件で、ホウレンソウの切断サイズと塩（塩化ナトリウム）の添加による影響を検討しました。
- ゆで時にホウレンソウを切断すればルテインの残存量に影響せず、シュウ酸の除去に促進効果が確認できました。一方で、塩の添加にメリットは認められませんでした²⁾。

成果の内容

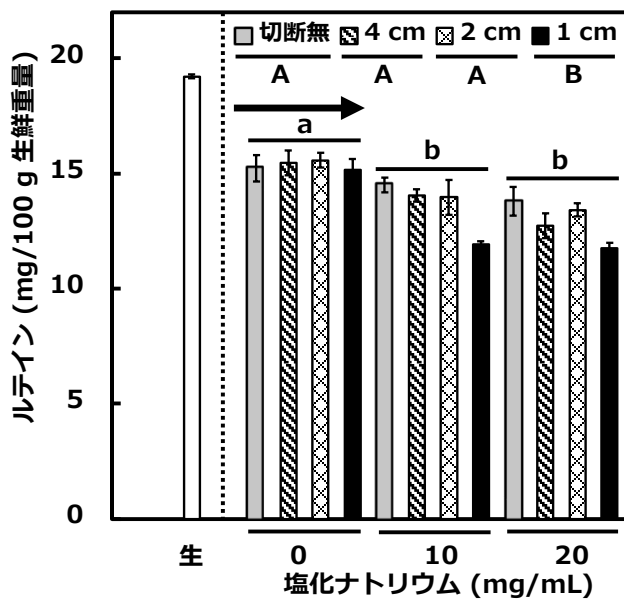


図1. ホウレンソウの処理条件がルテイン量に与える影響

異なる文字間で有意な差があり ($P < 0.05$)

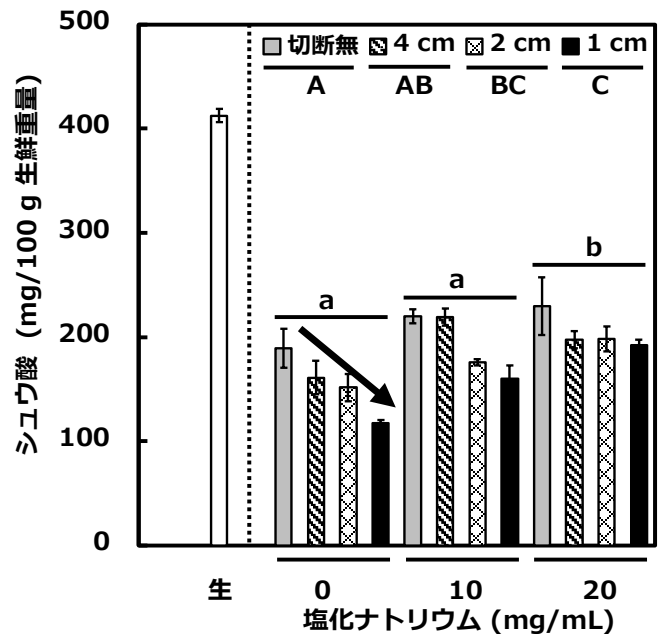


図2. ホウレンソウの処理条件がシュウ酸量に与える影響

異なる文字間で有意な差があり ($P < 0.05$)

成果の活用

本研究成果は一般家庭でのホウレンソウ調理に活用できます。

- 1) Wang Z, Ando A, Takeuchi A, Ueda H(2018) *Food Sci. Technol. Res.*, 24(3), 421-425.
- 2) Wang Z, Ando A, Takeuchi A, Ueda H(2019) *Food Sci. Technol. Res.*, 25(6), 801-807.