

カラシナ中機能性成分の調理による影響

—グルコシノレートの成分損失が少ない調理法—

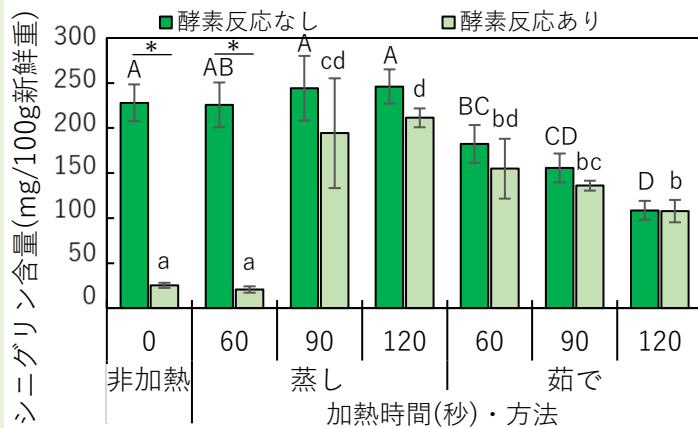
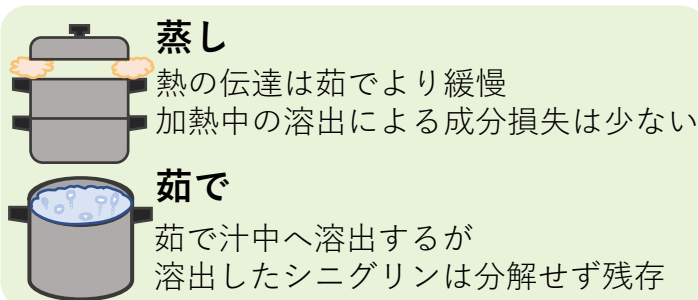
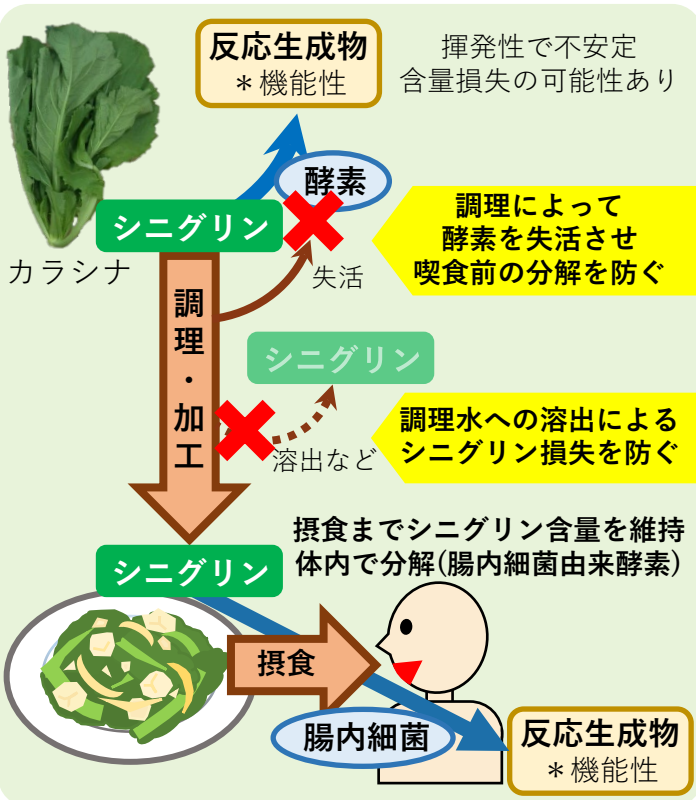
成果の特徴

- カラシナに含まれるアブラナ科特有の機能性成分グルコシノレート(シニグリン)含量は90秒以上の蒸し加熱で溶出・酵素による損失を抑制できます。

成果の内容

カラシナ(*Brassica juncea*)は沖縄県内での消費量が多いアブラナ科の葉菜(通称：シマナー)です。一般的に調理して食べられるため、その過程で成分変動が予想されます。

本研究はカラシナ中のシニグリン含量や酵素活性等に対する調理条件の影響を検討しました。



含量や酵素活性に対する加熱方法・時間の影響

異符号間 (酵素反応あり:大文字、酵素反応なし:小文字) および* (酵素反応あり-なし間) に有意差あり ($p < 0.05$)

成果の活用

本研究成果は、一般家庭での調理を想定した条件で実施しており、実際の家庭や食品加工の現場における機能性成分を維持した調理・加工に応用可能です。

注意事項：カラシナの栽培時期、大きさや切裁など追加の操作により成分含量の変動度合いや酵素活性への影響は変わる可能性があります。

関連論文：石川ら(2020)日本食品科学工学会誌, 67(12):474-482

関連情報：九州沖縄農業研究センター 2020年度研究成果情報

本研究は農林水産省委託プロジェクト「地域の農林水産物・食品の機能性発掘のための研究開発」の補助を受けて実施しました。