

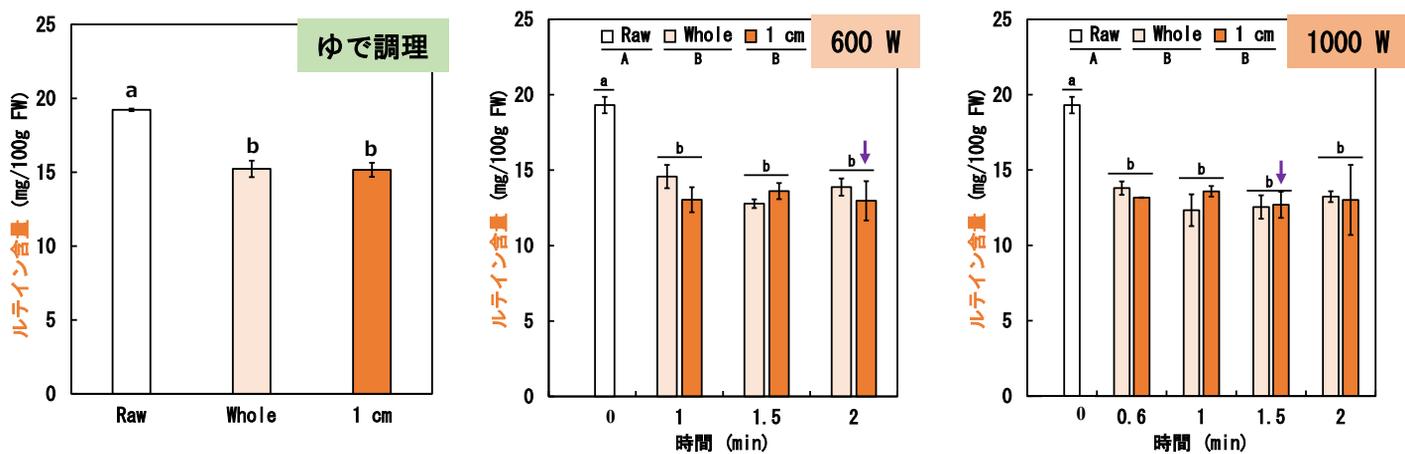
ホウレンソウの手軽な調理法

切断と電子レンジの活用でシュウ酸を効率的に除去

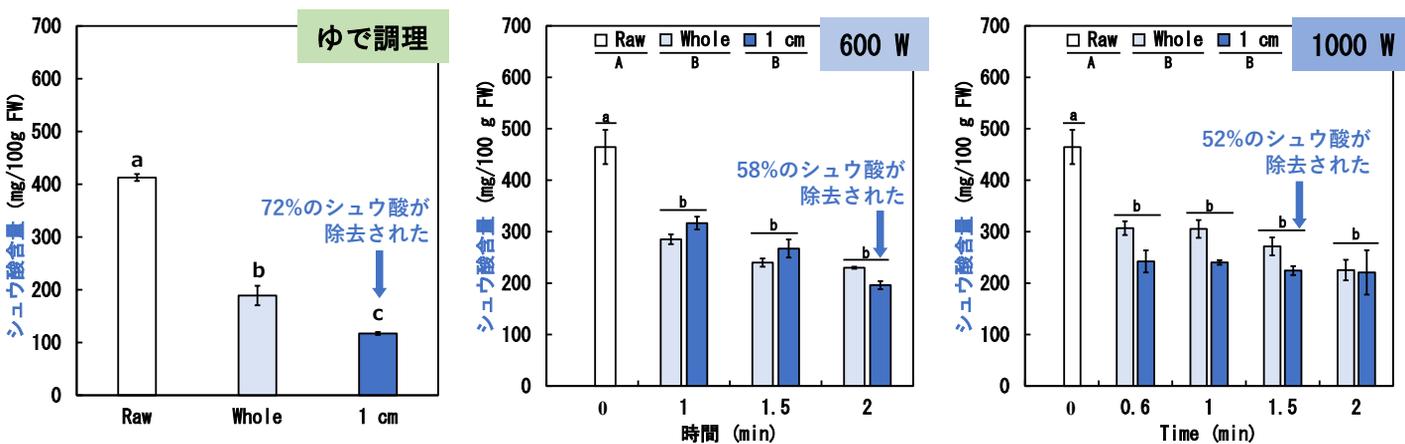
成果の特徴

- 切断と電子レンジ調理条件の組合せにより、機能性成分であるルテインの残存性に影響せず、シュウ酸の除去が促進できます。
- 本法は通常のゆで調理並みの効果があり、簡便で優れる調理法です。
- 切断（1 cm）と電子レンジ調理条件の最適な組み合わせは、「600 W, 2 min」、「1000 W, 1.5 min」です¹⁾。

成果の内容



ホウレンソウの処理条件がルテイン含量に与える影響
異なる文字間で有意な差があり ($P < 0.05$)



ホウレンソウの処理条件がシュウ酸含量に与える影響
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) 王ら, □□□□□□□□□□□□□□ 66□□□ (2019) 講演要旨集, 3Bp10.
- 2) Wang *et al.*, Food Science and Technology Research 25(6) 801-807, 2019.