

栄養を残して調理するには!?

ビタミンCをチェック!



ゆでる、炒める、揚げる...などさまざまな調理法がありますが、その調理法によって栄養がどの程度残るかが違って来ることもあるようです。そこで、冬場の体調管理にも大切な「ビタミンC」の量が、調理法によってどのくらい変化するのかを商品検査センター「りんご館」で調査しました。

■100g当たり

	生 (加熱前)	加熱時間 (500W)	加熱後の残存率
ブロッコリー	56mg	2分	94.6%
キャベツ	32mg	2分	96.9%

〈結果〉
加熱しても、数値にはほとんど変化が見られませんでした。

〈実験方法〉
カットした野菜をレンジ加熱用容器に入れて加熱し、ビタミンCの量を計測しました。



調理実験② 電子レンジ加熱

■100g当たり

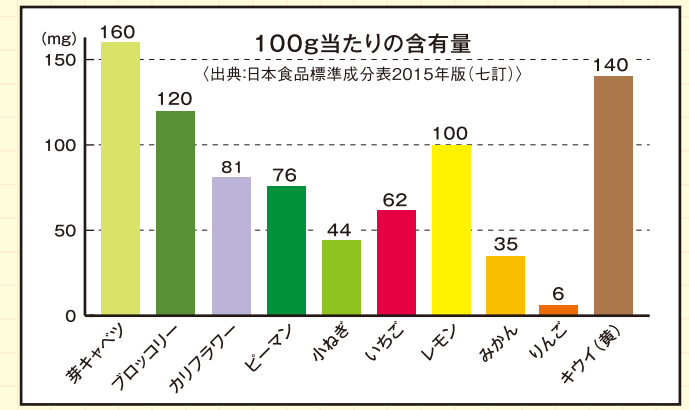
	生 (加熱前)	しんなりするまで加熱後の残存率	焦げ目がつくまで加熱後の残存率
ブロッコリー	111mg	63.1%	65.8%
キャベツ	34mg	76.5%	64.7%

〈結果〉
生と比較すると、ビタミンCは減少しました。強い熱を加えることによってビタミンCが失われてしまったことが原因だと考えられます。

〈実験方法〉
フライパンにカットした野菜を入れ、中火で炒め、ビタミンCの量を計測しました。



調理実験③ 炒める



まずは事前にチェック!
野菜・果物に含まれるビタミンCの量

野菜では芽キャベツ、ブロッコリー、ピーマンなどに、果物ではキウイ、レモンに多く含まれています。できるなら、このビタミンCをより多く残せる調理法が知りたいもの。今回は、冬の食卓に登場する頻度の高いブロッコリーとキャベツなどを使って調理実験をしました。

番外編

こんなときはすりおろし くなる?

大根とりんごをすりおろし、ビタミンCの量を計測しました。

〈結果〉
ビタミンCの量はほとんど変わりませんでした。変色したりんごも調査しましたが、ビタミンCの量に変化は見られませんでした。

■100g当たり

	そのまま	すりおろした後の残存率
大根	18mg	94.4%
りんご	3mg	100.0%

野菜に含まれるビタミンCはゆでるとゆで汁に流出します。これはビタミンCの「水に溶けやすい性質」によるものです。そのため、ゆでた後に残っているビタミンCの量とゆで汁に含まれるビタミンCの量の合計は生野菜の時と同じ量になります。ビタミンCがなくなっただけではありません。ただし、高温で数分加熱する(炒める)と一定量のビタミンCが失われてしまいます。ビタミンCを逃さずに食べるには、電子レンジを上手に使うと良さそうです。

まとめ

調理方法によって栄養が減ってしまうことがあると意識して、おいしく調理しましょう!

理化学検査担当
はなだみつる
花田 充



長い時間加熱した大根は半分も流出しちゃった~



〈実験方法〉
鍋にカットした野菜を入れます。そこへひたひたになる量の水を加えて、野菜に火が通るまで加熱。ビタミンCの量を計測しました。



調理実験① ゆでる

■100g当たり

	生 (ゆでる前)	ゆで時間 (沸騰後)	ゆでた後の残存率	ゆで汁への流出率
ブロッコリー	56mg	3分	79.6%	20.4%
キャベツ	32mg	3分	71.9%	28.1%
大根	15mg	30分	50.0%	50.0%

〈結果〉
野菜をゆでると、ビタミンCは野菜自体に残るものの、ゆで汁へ溶け出すことがわかりました。

ビタミンCは どうやって調べるの? コラム

調査対象となる野菜を粉砕 (写真A) してろ過し、専用のキットを使って数値を測定 (写真B) します。