

A—9 無機質の調理科学的研究 (第1報)
—豆腐の無機質含量について—

仁愛女短大 ○寺崎 敬子
柴田 節子

1. 現在の豆腐は以前のようにニガリを用いたものは少なく、スマシ粉 (CaSO_4) を凝固剤として用いているものが多い。水に難溶性の硫酸カルシウムでも利用されることが知られているので従来の豆腐に比してよりよいカルシウム給源と考えることが出来よう。そこで本報では豆腐の製造に添加されるカルシウム塩がどの程度捕捉されているか、また同時に豆腐の硬さとの関係について調べ更に代表的な豆腐調理が無機質、特にカルシウム、リン、鉄 (以下 Ca, P, Fe と記す) の溶出にどのような影響を及ぼすかをしらべた。

2. 市販豆腐の木綿ごし、絹ごし、袋詰、各々5種類を試料とし、それらの水分、灰分、Ca, P, Fe、及び硬度を測定した。またそれらの浸水時間 (1, 5, 10, 24hr) および煮沸時間 (2, 10, 20, 30, 60min) と無機質溶出量の関係について測定した。

3. 1) 水分は85~92%で灰分は1%前後であった。2) Ca, P, Fe、の含量は共に木綿ごし豆腐が多く次いで絹ごし、袋詰の順であった、Ca含量は少ないものは30mg多いものは300mgで大きな開きのあることを認めた。4) 凝固剤とCa量、Ca量と硬度の間には相関がみられず水分と硬度については相関がみられた。5) 調理による損失は木綿ごしより絹ごしの方が大で浸水10時間で10~30%損失、加熱処理20分では20~40%の損失がみられ浸水時においてFeの損失は比較的少なく Ca, P、の損失は大であった。