

A-9 調理におけるカルシウムの移動について(第7報) — かつを節, 煮干
のだしの場合 — 武庫川女大家政 山野澄子

目的 調理に用いるだしの材料にはCa含有量の高いものが多く, だしをとる際にこれらのCaがだし中により多く溶出してくればCaのよい供給源となり得る。これら材料中のCaがだし中にどの程度溶出するか, かつを節と煮干についてCaの溶出状態をしらべた。煮干は実際にだしをとる場合は頭や内臓を除いて用いるので, 煮干については頭や内臓を除いた場合, 切断した場合についてもしらべた。一方かつを節はこんぶと混合だしをとるので, このだし中に溶出するCaについても検討した。

方法 試料濃度はかつを節では2%, 煮干では2~4%とした。Caの溶出は調理方法に基づいて水浸漬, 水溶液中での加熱, 食塩溶液中での常温浸漬, 加熱を行った。Caの定量は従来通りキレート滴定法を行ったが, 共存するリンをモリブデン酸を用いて除いた。またKCNのmasking agentでは滴定困難であったので前報同様着色液測定用のmasking agentを併用した。

結果 かつを節のCaの溶出率は非常に高く65~90%であり, 食塩の添加により溶出は一層多くなる。煮干の溶出Ca量は量としてはかつを節の2倍以上もあるが溶出率は非常に低い。かつを節, 煮干のいすれにおいても常温浸漬でも加熱でもCaの溶出は経時的に極めて少くはあがるが増加している。煮干に対する食塩の影響は, 浸漬や加熱時間の長いものにはあらわれるが, かつを節ほど著しい影響はなかった。かつを節, こんぶの混合だしでは両方の材料より溶出してくるCaがプラスされるので, Caの摂取面からは混合だしの方がよいことがわかった。