

A-77 圧力鍋によるビタミンの損失 (そのI)
長崎女子短大 大坪藤代

目的 圧力鍋の調理時間の短縮、食味向上などの立場から急速に普及されつつあり、特に炊飯にっしては洗¹⁾、貝沼・周²⁾に依り組織学及バレオロジカルTF立場よりの詳細な研究が報告されてゐる。従者は高温・高圧下ではビタミンの損失が普通加熱に比べ大いであろうとの予想から、特にアスコルビン酸の消長について実験を行い、その結果について報告する。

方法 pH2~9に調整した緩衝溶液に特定の濃度にアスコルビン酸を溶解させ、タイゴンチューブに入れ、チューブの両端をシリコン栓で密封し、圧力鍋に入水加熱した。一定時間後抜圧し、試料を急速に冷却しインドフェノール法で還元型アスコルビン酸量を測定した。また大根などの野菜も圧力鍋で調理した場合のアスコルビン酸の消長をも検討した。

結果 圧力鍋で加熱した場合普通鍋に較べアスコルビン酸の破壊は大きく、加熱時間が長い程その差も大きくなる。アスコルビン酸分解に及ぼすpHの影響はアルカリ性に傾く程破壊は大きく、pH8では加熱30秒で残存率0であった。なお調理に使用する水道水のアスコルビン酸の破壊も大きく、殊に圧力鍋を用いる場合には20分は残存量はほぼ0であり、野菜類のアスコルビン酸の消長は、普通調理法に比べ損失量はかなり大きかった。

1) 洗川: 家政誌, 27, 92 (1976)

2) 貝沼, 周: 家政誌, 27, 173 (1976) 家政誌, 31, 323 (1980)