

○小坂由美子\* 鶴飼光子\*

(\*武蔵丘短大)

【目的】 ツルムラサキ (Basella rubra) はつるが赤紫であることからその名がついている。原産地は熱帯アジアであるが、日本でも野菜として栽培されている。夏場に葉物が不足する端境期に収穫量が大きいことから、青茎種で直立系のものがホウレンソウの代わりに利用されている。ツルムラサキはビタミンCやカロチンを多く含み栄養価は高い野菜であるが、特有の苦みや粘りがあるために調理方法が限られている。そこで、ツルムラサキの調理加工特性をいかした新しい調理を検討し、その有用性を評価したので報告する。

【方法】 ツルムラサキ主要栽培地の婦人を対象に栽培状況や利用実態について調査した。有機減農薬栽培のツルムラサキを調理材料とし、葉菜類の調理法に準じ、煮びたし、グラタン、中華炒めについて調理法を検討した。試作した料理について官能検査を実施し、同時に官能検査後の意識調査も行った。

【結果】 ツルムラサキ栽培地での摂取頻度は高く、認識度及び利用度のいずれも高かったが若年女子ではまったく知られていなかった。官能検査ではツルムラサキの苦みは油を使った料理の中華炒めで高く評価された。グラタンの評価も高く、ツルムラサキの苦みや粘りがベシヤメルソースでマスクされたことが要因になっていると考えられた。また、「葉」と「茎」を分けて調理したことにより調理・加工適性の幅が広がった。ツルムラサキの食経験のない者にも新しい調理法が高く評価された。