

A-61 家庭糠づけ沢庵のビタミン B₁

北海道教大 ○北川 三郎
佐藤 好美
斉木 政子

1. 北海道で冬期、頻用されている糠漬沢庵が B₁ 給源として役立ちうるかをみるため、本道の家庭で漬けられている糠漬沢庵について B₁ の消長を調べた。

2. 本道の家庭の漬込法（本漬）に準拠して糠漬沢庵を試作し、3ヵ月にわたって大根の B₁ 量を測った。漬込み期間は10月上旬より12月下旬とした。

本道で漬物に用いられている糠の B₁ 量を推知するため、上川地区飯米8品種について糠の B₁ 量を測った。なお比較のため市販本漬沢庵、数例の B₁ 量を測った。

3. 北海道で10月上旬、家庭で漬けられた糠漬沢庵では糠の大部分の B₁ が大根に移行するのに、漬込後約1ヵ月半を要し、2ヵ月半では大根に移行した B₁ はほとんど損耗されることなく安定に保存されている。

漬込後、約2ヵ月半で凡そ300%の B₁ 含量を示し、冬期の食生活における B₁ 給源として有用である。