

A-120 苦瓜のビタミンCについて

熊本女子大家政 ○松岡勝子 龜山 春

目的 苦瓜 (*Momordica Charatia* Linn) は一名ツルレイシとも呼ばれ、果実が緑色の頃、薄切りにしたものを炒めて食用にしている。食品標準成分表によるとV.C含有量は230mg/100gできわめて高い。しかし調理の際、苦味成分を除く目的で輪切りにして湯がく、水にさらす等の操作によりV.Cの損失が予想される。そこで通常の調理操作によって、本食品中のV.Cがどれほど失われるかを調べ、更に本食品中のV.Cを有効に利用出来る調理法を検討する目的で本実験を行った。

方法 材料は市販品あるいは校庭で栽培したものを用い、V.Cの定量はヒドラジン法に従った。新鮮な無操作試料を対照として、1) 輪切りにして湯がき、水にさらす。2) 煎のまゝ焼く、3) 大きいまゝ電子レンジで40秒照射等の操作後、それぞれについて総V.C、酸化型V.Cを定量した。

結果 市販品あるいは栽培した新鮮な材料中に含まれるV.C含有量は90~60mg/100gで食品標準分析値の約1/3であった。又1)の操作で2/3が、2)の操作で1/10の損失が見られたが、3)の操作では逆に高い値が得られた。これらの結果から苦瓜の調理に際しては出来る文冬形の大きいまゝ調理する方が望ましいと考案された。又成育の時期によってV.C含有量に差があること、V.C分解酵素を含んでいる事等が予想された。