

A 196 野菜のなま物調理におけるビタミンC量について
別府大 根大 江後 迪子 生野 郁子

目的 加熱しない調理法におけるビタミンCは損失が少ないとの研究をもとに、生食されやすい野菜のいくつかについて主として切断水浸した場合のビタミンC量について経時的に定量を行なった。また銅製調理器具のビタミンCに与える影響を知るため、銅製缶ろし金を用いて実験を試みた。

方法 1.銅製缶ろし金および磁製缶ろし金で大根をろした場合のビタミンC量を経時的に定量した。定量方法はセドラジン法によった。2.大根、キャベツ、きゅうり、たまねぎについてせん切り水浸後、経時的にビタミンC量を定量した。たまねぎについてはみじん切り水浸についても実験し、切断面積の影響について検討した。

結果 大根ろしは銅製缶ろし金、磁製缶ろし金の両者の差は認められなかった。また経時的変化も少なく20時間室温放置した場合でも70~85%の残存率で損失が少ないといえる。せん切り水浸については野菜によってかなりの差が認められ、大根は10分水浸で残存67%以後20時間までほとんど変化がない。キャベツは10分水浸で90%、1時間で70%となり以後の変化はない。きゅうりは10分水浸で37%以後も減少が認められ5時間で23%以後変化がない。たまねぎは10分でせん切り、みじん切りとも約65%、1時間、5時間ではみじん切りの残存が少なく、20時間ではどちらの切り方においても23%の残存であった。これらの結果から野菜の種類によってビタミンCの落去が異なるといえる。