

目的 一般にふきおよびつわぶきは葉柄を調理して供食するが、葉柄のみでなく葉身についても供食の可能性を知る目的でそれらの分析を行ない、併せて一般には常食されていないごぼうおよびぎしぎしの葉についても分析してその栄養学的価値を検討した。

方法 ふきおよびつわぶきの葉柄はそれぞれ皮付生、皮剥生、皮付茹後皮剥、皮剥後茹の8種、葉身はそれぞれ生、茹の4種、またごぼうおよびぎしぎしはそれぞれ葉柄生と葉身生の4種、計16種の試料について、それぞれ水分、たんぱく質、脂質、炭水化物、灰分および無機質に関して、日本食品工業学会食品分析法(第四改訂)に従って分析した。

結果 各試料全般を通じて水分は葉身(86.6~87.7%)より葉柄(92.7~94.1%)の方が多く、従って固形物、すなわち栄養学的価値は葉身の方が高いと考えられる。たんぱく質は生のもので、ぎしぎしが最高(葉身4.4%, 葉柄1.1%)であるが、常食されているふきについても葉身2.5%, 葉柄0.4%で葉身の方がはるかにすぐれている。この傾向は炭水化物、灰分についても同様である。葉柄は皮剥処理物に関してはたんぱく質が皮を剥がないものに比較して減少する(ふき0.4→0.3%, つわぶき0.8→0.5%)。さらに葉柄の茹で処理によるたんぱく質の減少状況は、皮付茹後皮剥の場合ふき0.3%, つわぶき0.6%であるのに対して皮剥後茹の場合ふき0.2%, つわぶき0.5%であり、茹でた後皮を剥く方がたんぱく質の減少を防止できることが知られた。この傾向は灰分についても同様(ふき皮付茹後皮剥0.6%, 皮剥後茹0.5%, つわぶき0.9%, 0.6%)であるが、炭水化物では逆の結果(ふき皮付茹後皮剥3.6%, 皮剥後茹4.0%, つわぶき4.5%, 5.0%)が見られた。