

目的 最近、生鮮野菜を生食利用することが多くなっているが、水分の多い材料に調味料を添加することから材料中の水分が浸出して味が水っぽくなりがちで、食味の上からしばしば問題となる。一般に食塩の添加量が多いほど材料からの脱水量が多くなることはよく知られているが、三杯酢など和風の調味料と異なり油を混合したドレッシングや中華風調味料では、油の添加が脱水量に影響を及ぼすことが考えられる。さらに脱水に伴い、材料中から各種成分の溶出することも考えられ、それぞれ調味料の種類や添加量、あるいは放置時間を変えることによってどのように変化するかを調べることは、単に調味の面ばかりでなく栄養摂取の上からも必要であると考えられる。そこで今回は放水量並びに無機成分含量と各種調味料添加との関連について検討したので、その結果を報告する。

方法 供試材料はダイコン、キュウリ、キャベツを用い、添加調味料には食塩、二杯酢、三杯酢、甘酢、中華風調味料、ドレッシングを用いた。細かく切断した試料を任意に100g秤取りし、各種調味料を添加・攪拌してロート上に移し、滴下する分離液を採取して時間の経過に伴う液量の変化及び液中無機成分量の変化を測定した。

結果 試料からの放水量は、添加した調味料の塩分濃度が高くかつ放置時間が長くなるに伴って増加する傾向を示した。しかし調味料に油を加えることによって放水量は明らかに減少した。液中には程度の差はあれ各種無機成分が溶出し、特にCa、Kの溶出が大きい傾向を示した。また、油の添加によって無機成分の溶出が抑制されることが認められた。