

目的 緑色野菜を茹でる場合、緑色を保つために蓋をとって茹でるのが定説になっているが、その効果を検討するために数種の緑色野菜を用いて実験を行なった。PHの差を比較する意味で淡色野菜も試料とした。

方法 試料を細切し、各試験区(生、1分、3分、5分、10分加熱)毎に蓋有りと蓋無しで茹でた後、ホモジナイズし、クロロフィル、PH、色調を測定した。また、茹で汁は電気電導度、PHを測定した。

結果 無機塩類、有機酸などの溶解量に関係する茹で汁の電気電導度は蓋有りと蓋無しで比較した場合一定の傾向はみられなかったが両区とも加熱時間が長くなる程値が大であった。また、野菜の種類によりかなりの差がみられた。加熱によるクロロフィルの減少は野菜の種類により異なった。3分加熱ではクロロフィルの減少は少なく、蓋有りと蓋無しではほとんど差がみられなかった。加熱した緑色野菜のPHは加熱時間が長くなる程高くなり、逆に茹で汁は下がった。3分加熱では蓋有りが高かった。加熱した淡色野菜は加熱時間が長くなる程PHは上がり茹で汁については緑色野菜程の差は見られなかった。色調については明度は一般に生が低く蓋の有無に関係なくとも3分が高かった。緑色度、黄味度も蓋の有無に関係なく1分、3分が比較的高く、10分では低くなっていた。各加熱時間毎の蓋の有無と色差の関係はほとんど感知できないほどであった。