

目的 緑黄色野菜を茹でる際には、緑色を鮮やかにする目的で茹で湯に食塩を加えることが普通とされている。しかし色の鮮やかさとは無縁と思える淡色野菜を茹でる際にも食塩を加えることが多い。その理由として茹でた野菜がやせない、あるいは味が良くなるなどがあげられているが、その根拠は明らかでない。そこで茹で湯に食塩を加えて淡色野菜を茹で食塩の添加が茹でた野菜に及ぼす影響について検討を行った。

方法 試料にはもやしおよびカリフラワーを用いた。茹で湯の塩分濃度を5段階（0.25, 0.5, 1.0, 2.0の各%）とし、湯量は試料重量に対してもやし10倍、カリフラワー7倍、加熱時間はそれぞれ3及び8分間とした。以上の条件で加熱処理した試料について成分分析及び官能検査を行った。成分分析としては食塩浸透量（塩分分析計SAT-2A使用）pH（ホリバ製pHメーター使用）還元糖量（ソモギー法）および重量の測定を行った。官能検査では、茹で湯の塩分濃度の違いと茹でた野菜の美味しさとの関係をお浸しやサラダなどの料理にも展開し外観、香り、味、テクスチャー、および総合評価の点から比較した。

結果 試料中への食塩浸透量は茹で湯の塩分濃度が高まるほど増加した。pHについてはもやしは変化が見られなかったが、カリフラワーは茹で湯の塩分濃度が高まるにつれややアルカリ傾向をしめした。還元糖量は茹で湯の塩分濃度に係わり無くほぼ一定であった。重量は茹で湯の塩分濃度が高まるにつれ減少した。官能検査結果については、茹で湯の塩分濃度が0.25及び0.5%のものが高い評価を得る傾向にあり、2.0%は評価が低かった。この結果はそれぞれの試料を料理に展開した場合にも同様であった。