

目的 緑黄色野菜をゆでる場合は、緑色を鮮やかにする為に茹湯に食塩を加えることが多い。しかし緑の色に無縁と思われる淡色野菜をゆでる際にも野菜の味をよくする、やせさせない等の理由から、茹湯に食塩を加えることが習慣として行われているが、その根拠は明らかではない。そこで茹湯に食塩を加えて淡色野菜をゆで、食塩の添加が野菜に及ぼす影響について検討を行った。

方法 試料にはキャベツ及び白菜を用いた。茹湯の塩分濃度を0, 0.25, 0.5, 1.0, 2.0の各%、5濃度に設定し、茹湯量を試料重量に対しキャベツ及び白菜の葉は10倍、白菜の芯は7倍とし、加熱時間をキャベツ3分間、白菜の葉7分間、白菜の芯8分間とした。以上で加熱処理した試料について以下の実験を行った。すなわち成分分析として食塩浸透量（塩分分析計SAT-2A使用）及び、還元糖量の測定（ソモギー法）、物理的測定として重量及び破断荷重測定（山電レオナーRE-3305型）、合わせて官能検査を行った。官能検査については茹湯塩分濃度の違いとゆでた野菜のおいしさとの関係について外観、香り、味、テクスチャー及び総合の各項目について検討した。

結果 野菜中への食塩浸透量は茹湯の塩分濃度が高まるに従って増加したが還元糖量はほぼ一定であった。重量及び破断荷重については茹湯の塩分濃度の高まりに応じて減少した。すなわち茹湯の塩分濃度が高いもの程野菜がみやせし、やわらかくなった。官能検査の結果についてはキャベツ、白菜共に茹湯塩分濃度0.5, 1.0の各%のものが0, 2.0の各%のものに比べて、塩味が適度で甘味があり、水っぽくなく、やわらかく有意によいとされた。