

ギャバ
GABA
増しレシピ

簡単♪

漬け置きするだけでGABAが増える!

GABAには、1日20mgの継続摂取で高めの血圧の低下、1回28mgの摂取で仕事や勉強による一時的な精神的ストレスや疲労感の低減等の効果が報告されています。

水なすの味噌漬けグラタン



泉州水なす

やわらかな皮で
アクが少なく
ほんのりとした甘さと
みずみずしさが特徴。



× 味噌 (グルタミン酸)

料理中のGABAは、水なすの持つ酵素の働きで増やすことができます。必要なのは少しのグルタミン酸と、温度や時間を工夫した調理。

ぬか漬けやサラダでおいしい水なすの、新しい食べ方をぜひお試しください。

GABA調理前後	カロリー	調理時間
47mg ← 24mg	116kcal	10分

GABA、カロリーは1人分の値・GABAは調理前の生なすと、35℃で30分漬け置きした後のなすと調味料を分析・なすの個体差や使用する調味料によりGABA量は変動します・調理時間は漬け置き時間を除いた時間

環農水研

大阪成蹊大学
OSAKA SEIKI UNIVERSITY



ギャバ
“GABA”増しの
ポイント！

- ✓ GABAの材料となるグルタミン酸をプラス！（なすに調味料をよく揉みこむ）
- ✓ 適温で酵素GADを働かす！（30～40℃で30分又は冷蔵庫で3時間 漬け置く）
- ✓ なすの外に流れ出たGABAも逃さず食べよう！

簡単ひと手間で
そのまま食べるより
2倍以上のGABAが
摂れる♪ 

環農水研 レシピ



泉州水なすには
1個(可食部150g)あたり
平均 38 mg の
GABAが含まれます

なすが持つ
GADという酵素は
グルタミン酸から
“GABA”をつくります

酵素GADは
30～40℃でよく働き、
それ以上の高温では
働けなくなります

“GABA”は
熱に強い一方、
水によく溶けるので
流亡に注意します

水なすのみずみずしさを感じられ、食欲がそそられる！

水なすの味噌漬けグラタン

水なすを味噌に漬け置きすることでグルタミン酸の一部がGABAに。
漬けておいた合わせ調味料も使うことから水溶性であるGABAも無駄なく摂取！

【材 料】 (2人分)

水なす	1本 (150g)
シュレッドチーズ	適量 (約20g)
乾燥パセリ	お好みで

【調味料】

☆だし入り味噌	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆おろししょうが	少量

合わせる

野菜の汚れは流水で十分に洗い流すなど衛生面に注意しましょう。

【作り方】

- ① 水なすをカットする (2cm程度、乱切り)。
- ②  POINT!! ポリ袋等で☆の調味料を合わせて水なすを入れ20回位もみ、よくなじませる。
- ③  POINT!! 30～40℃のぬるま湯で30分、または、冷蔵庫で3時間 漬け置きする。
- ④ フライパンで調味料と水なすを弱火でとろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 耐熱皿に移しチーズをかけ、オーブンで200℃6分、または、トースターで3分加熱します。
- ⑥ お好みで乾燥パセリをかけ、完成！



考案 / 大阪成蹊大学 青野