



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。

水なすの昆布茶マリネ



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。

× 昆布茶

(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
83mg ←19mg	177kcal	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



一般社団法人 味付けアドバイザー協会

つくってみよう！
レシピ一覧



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を動かす！（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
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

水なすの甘さが引き立つ、彩りよく仕上げた一品 水なすの昆布茶マリネ

水なすを昆布茶で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)
紫玉ねぎ	1/2個 (60g)
黄色パプリカ	1/7個 (20g)

【調味料1】

昆布茶 大さじ1/2

【調味料2】

穀物酢、オリーブオイル 各大さじ1

砂糖 小さじ1

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 水なすはヘタを切り落とし6～8つ割りにし、それぞれ3cm程度に切る。
- ② POINT!! ポリ袋等に水なすを入れ、調味料1の昆布茶をまぶして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 紫玉ねぎは薄めのスライス、黄色パプリカは5mm×3cmに切り、沸騰したお湯で30秒茹でザルにあげる（玉ねぎの辛みを抑え、やわらかな水なすに食感を合わせる）。
- ⑤ 調味料2を混ぜ、③と④を混ぜ合わせたらできあがりです。



協会公式サイト▶

考案 / 一般社団法人 味付けアドバイザー協会 魚森 清恵

