

GABA 増しレシピ ①

水なすの味噌漬けグラタン



水なすを味噌に 60 分漬けることで
グルタミン酸の添加による
GABA の増加が見込まれる。
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
無駄なく摂取できる。

【材 料】 (1 人前) ----- 総カロリー：232 kcal / GABA 含有量*：62.1

- ・ 水なす 1 個 (150g)
- ・ シュレッドチーズ 適量 (約 20g)
- ・ バター (有塩) 5g
- ・ ☆だし入り合わせみそ 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

*大阪府立環境農林水産総合研究所調べ
(調理前に比べ GABA 含有量は約 1.8 倍に増加)

水なすのみずみずし
さを感じられ、
もっと食べたくなる
レシピになった。



考案者：青野 茉夏さん

[大阪成蹊大学 経営学部 経営学科 食ビジネスコース]

【作り方】

- ① 水なすをカットする (2cm 程度、乱切り)
- ② ☆の合わせ調味料に水ナスを漬ける
- ③ 30~40℃のぬるま湯で 30 分湯煎、野菜室にて 30 分 (合計 60 分) 置く
- ④ フライパンで合わせ調味料と水なすを弱火で加熱する (調味料にとろみがつくまで)
- ⑤ 耐熱皿に移し、チーズをかけたトースターで 3 分加熱する
- ⑥ トースターから取り出し完成