

GABA 増しレシピ ②

水なすの味噌炒め



水なすを味噌に半日つけることで
グルタミン酸の添加による
GABA の増加が見込まれる。
水なすから染みでた水分中の GABA を
加熱と片栗粉によってとろみに変え
余すことなく摂取することができる。

【材 料】 (1 人前) ----- 総カロリー：213 kcal / GABA 含有量*：89.9 mg

- ・ 水なす 1 個 (150g)
- ・ だし入り合わせみそ 大さじ1 (あれば減塩みそ)
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 豚挽き肉 50g
- ・ ピーマン 1 個
- ・ 水溶き片栗粉 小さじ1

*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 2.5 倍に増加)

食べ応えのある
一品で、ご飯にも
よく合うため丼に
しても美味しい。



考案者：山本 愛さん

[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 水なすをカットにする (3cm 程度、乱切り)
- ② ポリ袋に、水なす、味噌、砂糖を加え水なすが漬かるように揉みこむ (30 回程度)
- ③ 蓋は閉めず電子レンジ 500w で 10 秒加熱する
- ④ 冷蔵庫 (可能なら野菜室) で半日置く
- ⑤ ポリ袋に入っている水なすと調味料全てをフライパンに移し加熱する
- ⑥ ピーマンを一口大に切り、豚挽き肉とピーマンを炒める
- ⑦ ある程度火が通ったら、火を止めて水溶き片栗粉を回し入れ軽く混ぜ完成

【水溶き片栗粉の作り方】

片栗粉小さじ1に、水小さじ2を入れ混ぜ合わせたら完成 (この中から小さじ1程度を使用)

※使う直前に再度、混ぜ合わせて使用する