

プレスリリース

令和4年8月26日 14:00

府政記者会 会員各位  
大阪科学・大学記者クラブ 会員各位  
大阪経済記者クラブ 会員各位

今年から水なすは<sup>ギャバ</sup>GABA増しで！  
泉州水なすの新たな食べ方提案レシピ公開 第2弾！

環農水研では、大阪特産の泉州水なすでの研究成果をもとに、家庭でもできる漬け置き調理で生食よりGABAが摂れる水なすの「GABA増しレシピ」を開発・紹介しています。このたび、新たに一般社団法人味付けアドバイザー協会と共同開発した2品と、環農水研オリジナルの4品を公開します。

▼**新たな食べ方提案レシピ** サラダや漬物でおいしい泉州水なすの新しい食べ方を、ぜひお試しください！  
＜一般社団法人味付けアドバイザー協会と共同開発した2品＞



＜環農水研オリジナルの4品＞



香味だれ

ぶっかけ素麺

浅漬け中華サラダ

塩こぶ和え

＜GABA増しレシピとは＞

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軽減等さまざまな機能が報告されている機能性関与成分GABA。泉州水なすはGABAを豊富に含みます（1本可食部150gあたり平均38mg）。さらに、グルタミン酸を含む調味料を用い、水なすがもつ酵素（グルタミン酸脱炭酸酵素）の反応温度や時間を考慮した漬け置き調理をすることで、料理中のGABA含有量を増加させることができます。

「GABA増しレシピ」では、1食あたりの調理前と漬け置き後それぞれの水なすを調味料ごと分析し、GABA量が2倍以上に増えていることを確認しました。

## ＜レシピ掲載ページ＞

◇環農水研のレシピのHP：<http://www.kannousuiken-osaka.or.jp/recipe/>

◇クックパッド：<https://cookpad.com/kitchen/49320775>



＜レシピカード※配布店舗＞※レシピカードは昆布茶マリネとたまり醤油漬け焼きの2種類のみになります。

◇JA 大阪泉州農産物直売所 こーたり～な

住所：泉佐野市松風台 3-1-1 HP：<https://kotarina.com/shop/>

◇JA いずみの農産物直売所 愛彩ランド

住所：岸和田市岸の丘町 3-6-18 HP：<https://www.ja-izumino.or.jp/farmstand/>

## ＜その他のレシピ紹介ページ＞

◇産直通販サイト 食べチョク

大阪府特設ページ：<https://www.tabechoku.com/ulp/municipalities/>

## ＜環農水研と味付けアドバイザー協会の連携＞

環農水研が運営する大阪産(もん)農山漁村発イノベーションサポートセンターのR4年度プランナーでもある魚森 清恵氏が代表理事を務める、一般社団法人味付けアドバイザー協会がレシピ考案を担当し、環農水研食品グループが調理条件の検討と含有量分析を担当しました。



味付けアドバイザー協会  
代表理事 魚森 清恵氏



## ＜参考 環農水研における泉州水なすの GABA に関する調査＞

◇環農水研の GABA のHP：<http://www.kannousuiken-osaka.or.jp/mizunasugaba/>



### ■ 地方独立行政法人大阪府立環境農林水産総合研究所 食と農の研究部 食品グループ

農林水産物や加工食品等の高品質化や保存性に関する研究開発を行っています。また、府から「大阪産(もん)農山漁村発イノベーションサポートセンター」の運營業務委託を受け、地域資源を活かした経営改善に取り組む農林漁業者等を支援しています。

中小企業や農林漁業者の皆様が新たな食品を開発・改良するときにはお気軽にご連絡ください。技術相談を始めとして、分析機器・調理加工機器の利用、共同研究開発等、多様な制度で皆様の取り組みを支援します。

### ■ 一般社団法人 味付けアドバイザー協会

「食卓が笑顔になる味付けを伝え、味付けを通じ、日本の食文化を発信する」をモットーに、料理教室や味付けアドバイザー®認定講座を開催しています。また、食品メーカー、外食、中食などの企業向けに、他社と差別化できるオリジナル新商品開発や商品を使ったレシピ開発をお手伝いしています。