

今が旬のなすをGABA(ギャバ)増しで！  
官学連携による泉州水なす・大阪なすの新レシピ第3弾  
本日6月7日からクックパッド、YouTubeなどで公開

環農水研と大阪成蹊大学は共同で、大阪産（もん）に関する研究成果をもとに、簡単な漬け置き調理で機能性関与成分GABAを増加させた「GABA増しレシピ」(※)を開発しています。本日から、新たに「泉州水なすの和風あんかけやきそば」と「大阪なす入り中華まん」の2品を以下のページで公開し、一部の直売所でレシピカードを配布します。

レシピ考案・カードデザイン・動画作成は、大阪成蹊大学の学生によるものです。GABAをたくさんとれる泉州水なす・大阪なすの新しい食べ方をぜひお試しください！

▼新たに公開する「GABA増しレシピ」

<p><b>泉州水なすの和風あんかけやきそば</b></p> <p>簡単♪ / 漬け置きするだけでGABA増加!!</p> <p>GABAには、1日20mgの摂取量で血中の血圧の低下、1日28mgの摂取で自律神経による一時的な精神的ストレスや疲労感の軽減等の効果が報告されています。</p> <p><b>泉州水なす</b> やわらかな皮でアツアツな皮はほんのりとした甘さとみずみずしさが特徴。</p> <p>× めんつゆ (グルタミン類)</p> <p>めんつゆのグルタミン類を添加することでGABAを生成！ 温度や時間を考慮した調理により泉州水なすの持つ酵素の働きによって料理のGABA含有量を増加できる！</p> <p>調理時間20分 ※漬け置き時間は除く GABA含量86.6mg 1食分のカロリー—666 kcal</p> <p>環農水研 大阪成蹊大学</p>	<p><b>大阪なす入り中華まん</b></p> <p>簡単♪ / 漬け置きするだけでGABA増加!!</p> <p>GABAには、1日20mgの摂取量で血中の血圧の低下、1日28mgの摂取で自律神経による一時的な精神的ストレスや疲労感の軽減等の効果が報告されています。</p> <p><b>大阪なす</b> 肉目が柔らかく、新緑で色つやがよいのが特長。焼いてよし、揚げてもよし、煮てもよしの万能ナス。</p> <p>× 顆粒だし (グルタミン類)</p> <p>顆粒だしのグルタミン類を添加することでGABAを生成！ 温度や時間を考慮した調理により大阪なすの持つ酵素の働きによって料理のGABA含有量を増加できる！</p> <p>調理時間25分 ※漬け置き時間は除く GABA含量79.1mg 4個分のカロリー—754 kcal</p> <p>環農水研 大阪成蹊大学</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<レシピ掲載ページ>

◇環農水研のレシピのホームページ：<https://www.knsk-osaka.jp/recipe/>

・第1弾の公開（令和4年7月）：[https://www.knsk-osaka.jp/portal\\_info/doc/2022072000014/](https://www.knsk-osaka.jp/portal_info/doc/2022072000014/)

・第2弾の公開（令和4年8月）：[https://www.knsk-osaka.jp/portal\\_info/doc/2022072800010/](https://www.knsk-osaka.jp/portal_info/doc/2022072800010/)

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

◇大阪成蹊大学 公式サイト：<https://univ.osaka-seikei.jp/research/case/>

<料理動画掲載ページ>

◇YouTube

#9 泉州水なすの和風あんかけやきそば：<https://youtu.be/M-JpQqh0XN8>

#10 大阪なす入り中華まん：<https://youtu.be/VrQqIsuZogg>

### <レシピカード配布店舗>

◇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/

◇JA 大阪南農産物直売所 あすかてくるで羽曳野店

住所：羽曳野市埴生野 975-3 HP：https://www.ja-osakaminami.or.jp/asukatekurude/

### <※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（ $\gamma$ -アミノ酪酸）は、泉州水なすや大阪なすに豊富に含まれています。さらに、泉州水なすや大阪なすには、調味料中のグルタミン酸ナトリウムからGABAを作る酵素（グルタミン酸脱炭酸酵素）が含まれています。

環農水研と大阪成蹊大学は、この酵素に最適な条件で漬け置きする「GABA増しレシピ」を使うと、GABA含有量が1.5倍以上（漬け置き調理のない通常レシピとの比較）に増えることを確認しました。

### <環農水研と大阪成蹊大の連携>

大阪府 環境農林水産部 流通対策室の官学連携コーディネートのもと、大阪成蹊大学経営学部 経営学科 食ビジネスコースの調理師資格を持つ学生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。連携の成果であるGABA増しレシピを多くの消費者の方々に知ってもらいたいという思いから、レシピカード及び料理動画の作成に取り組みました。

---

#### 【お問合せ先】

地方独立行政法人  
大阪府立環境農林水産総合研究所（環農水研）  
食と農の研究部 食品グループ  
高井、古川  
〒583-0862 大阪府羽曳野市尺度 442

TEL：072-979-7063 FAX：072-956-9691  
大阪成蹊大学  
広報統括本部 長坂  
〒533-0007 大阪市東淀川区相川 3-10-62  
TEL：06-6829-2606 FAX：06-6829-2747  
メール：kouhou@osaka-seikei.ac.jp

<資料に記載されている URL の QR コード>

◇環農水研のレシピのホームページ : <https://www.knsk-osaka.jp/recipe/>



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



◇大阪成蹊大学 公式サイト : <https://univ.osaka-seikei.jp/research/case/>



◇YouTube

#9 泉州水なすの和風あんかけやきそば : <https://youtu.be/M-JpQqh0XN8>



#10 大阪なす入り中華まん : <https://youtu.be/VrQqIsuZogg>

