**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㎎

＊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 1個（150g）
* シュレッドチーズ 適量（約20ｇ）
* バター（有塩） 5ｇ

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。

* ☆だし入り合わせみそ 大さじ１
* ☆酒 大さじ1

合わせる

* ☆みりん 大さじ１
* ☆おろししょうが 少量

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

出典：青野ら「水ナス由来の酵素を活用したGABA増加レシピの検討」第６0回日本栄養・食糧学会近畿支部大会講演要旨集.