

ギャバ
“GABA”
増しレシピ

簡単♪ /

漬け置きするだけでGABA増加!!

GABAには、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
疲労感の低減等の効果が報告されています。

大阪なす入り中華まん



大阪なす

肉質が柔らかく、新鮮で
色つやがよいのが特長
焼いてよし、揚げてよし、
煮てよし、の万能ナス



× 顆粒だし

(グルタミン酸)

顆粒だしのグルタミン酸を添加する
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!

調理時間25分

※漬け置き時間は除く

GABA含量79.1mg

4個分のカロリーー754 kcal


 環農水研

 大阪成蹊大学
OSAKA SEIKEI UNIVERSITY



ギャバ
“GABA”増しの
ポイント！

- ✓ GABAの材料となるグルタミン酸をプラス！（なすに調味料をよく揉みこむ）
- ✓ 適温で酵素GADを働かす！（30～40℃で30分又は冷蔵庫で3時間 漬け置く）
- ✓ なすの外に流れ出たGABAも逃さず食べよう！

簡単ひと手間で
そのまま食べるより
2倍以上のGABAが
摂れる♪ 

環農水研 レシピ



大阪なすには
1個(可食部150g)あたり
平均 33 mg の
GABAが含まれます

なすが持つ
GADという酵素は
グルタミン酸から
“GABA”をつくります

酵素GADは
30～40℃でよく働き、
それ以上の高温では
働けなくなります

“GABA”は
熱に強い一方、
水によく溶けるので
流亡に注意します

本格中華をお手軽に！

大阪なす入り中華まん

大阪なすを顆粒和風だしに漬け、野菜室にて3時間置く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。

漬け置き
3時間



【材 料】直径約8cmのもの4個分

大阪なす	1本
Aホットケーキミックス	150g
A水	60ml
Aサラダ油	小さじ1
長ネギ	8cm程度
豚ひき肉	20g
水(蒸し用)	150ml

【調味料】

B和風顆粒だし	大さじ1
Bおろし生姜(チューブ)	適量
B豆鼓醬	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① 大阪なすを2～3cmの大きさに切り、袋に大阪なす、Bを入れ全体に揉み込む。
- ② 野菜室にて3時間寝かせる。
- ③ Aをボウルに入れて粉気が無くなるまでよく混ぜる。
- ④ 2分ほどパン生地の要領でよく捏ねてラップをして冷蔵庫で15分程度休ませる。
- ⑤ ネギをみじん切りにしたのちボウルに生地以外のすべての材料を入れ粘り気が出るまで混ぜる。
- ⑥ 生地を4等分にして直径10cm程度に伸ばし、肉だねを包む。
- ⑦ フライパンにクッキングシートを敷き、中華まんを並べクッキングシートの下に150mlの水を加えて蓋をして沸騰させる。沸騰したら弱火にして10分程蒸し焼きにする。

考案 / 大阪成蹊大学 篠藤