

ギャバ  
“GABA”  
増しレシピ

簡単♪ /

漬け置きするだけでGABA増加!!

## 泉州水なすの和風あんかけやきそば

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。

### 泉州水なす

やわらかな皮で  
アクが少なく  
ほんのりとした甘さと  
みずみずしさが特徴。



### × めんつゆ

(グルタミン酸)

めんつゆのグルタミン酸を  
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  
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!

調理時間20分

※漬け置き時間は除く

GABA含量86.6mg

1食分のカロリーー666 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



泉州水なすには  
1個(可食部150g)あたり  
平均 38 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

お箸が進むあっさりしたお味

## 泉州水なすの和風あんかけ焼きそば

泉州水なすをめんつゆに漬け、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】 (1人分)

泉州水なす 1本  
豚バラ肉 40g  
キャベツ 80g  
長ネギ（白い部分） 8cm程度  
焼きそば麺 1袋  
水（麺ほぐし用） 大さじ2

### 【調味料】

☆めんつゆ（4倍濃縮） 30ml  
☆水 70ml  
●片栗粉 小さじ1  
●水 小さじ2  
ごま油 大さじ1、小さじ1

### 【作り方】

- ① 泉州水なすを縦1/4にし、厚さ1cm程のいちよう切りにする。
- ② ☆の調味料を袋に入れ混ぜ泉州水なすを漬け、よく揉み込む。
- ③ 野菜室にて3時間漬け置く。
- ④ 長ネギは薄く輪切りにする。  
キャベツ、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フライパンに大さじ1のごま油を温め、麺と水を入れほぐし炒める。丸く形を整え軽く焦げ目が付くまで両面を焼き、お皿に取り出す。
- ⑥ 温めたフライパンに残りのごま油を加えて豚バラ肉を加えサツと炒め、キャベツと泉州水なすを漬け汁ごと加え火が通るまで炒める。
- ⑦ 長ネギを加えて軽く混ぜる。●をよく混ぜてから加え、  
とろみを付けて麺の上に乗せる。

考案 / 大阪成蹊大学 篠藤