

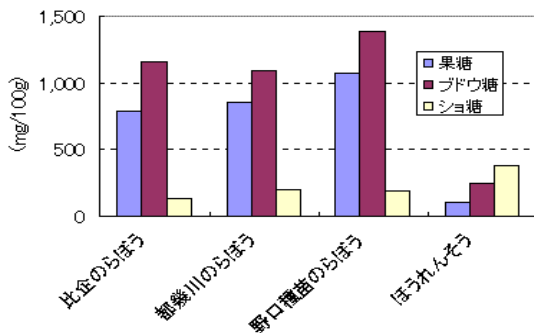
のらぼう菜の栄養や味の特徴と加工方法

比企地域で昔から栽培されている「のらぼう菜」の特性を明らかにするため、栄養性や食味を分析し、加工利用法を検討しました。栄養成分ではビタミンCが多く含まれました。食味成分は、ほうれんそうと比べると果糖、ブドウ糖含量が高く、シュウ酸、硝酸含量が低いことから、甘味が強くえぐ味が少ない食材でした。ゆでた後にペースト化したものをうどんに添加すると、ゆで麺のコシが強くなり、パンに添加するとパンの体積が増加しました。

のらぼう菜の栄養成分

| 品 種 | たんぱく質 | 脂質 | 灰分 | カルシウム | 鉄 | ビタミンC |
|----------|------------|-----|-----|-------------|-----|-------|
| | (g/100g) | | | (mg/100g) | | |
| 比企のらぼう | 3.9 | 0.6 | 1.1 | 112 | 1.1 | 159 |
| 都幾川のらぼう | 3.0 | 0.5 | 0.9 | 51 | 1.1 | 116 |
| 野口種苗のらぼう | 2.8 | 0.5 | 1.0 | 53 | 1.1 | 166 |
| 洋種なばな(※) | 4.1 | 0.4 | 0.7 | 97 | 0.9 | 110 |

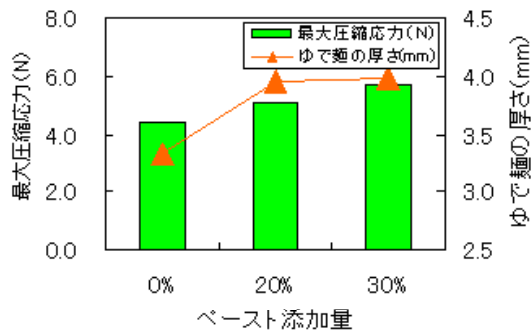
※食品成分表より



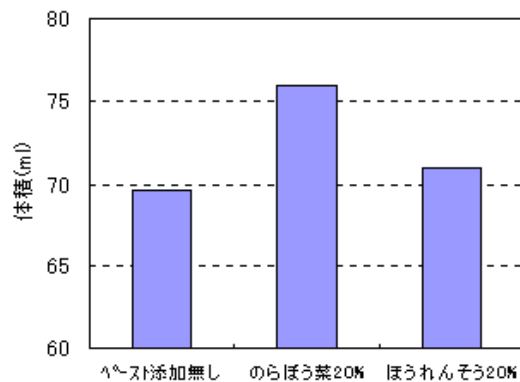
のらぼう菜のシュウ酸・硝酸含量

| | シュウ酸 | 硝酸 |
|----------|-----------|-----------|
| | (mg/100g) | (mg/100g) |
| 比企のらぼう | 15 | 9 |
| 都幾川のらぼう | 19 | 18 |
| 野口種苗のらぼう | 20 | 8 |
| ほうれんそう | 329 | 166 |

のらぼう菜の糖含量



のらぼう菜入りゆで麺の圧縮応力



のらぼう菜入りロールパンの体積