

## 「野菜炒め」のお悩み解決方法を提案！ かつお節で「水っぽさ」を解消し、さらにおいしく ～武庫川女子大学と産学連携して研究を実施～

ヤマキ株式会社(本社:愛媛県伊予市 代表取締役社長:城戸善浩 以下 ヤマキ)は、8月31日「野菜の日」に向けてかつお節を活用し、野菜炒めのお悩みである「水っぽさ」の解決方法を研究・解析したことをお知らせします。

今回の研究・解析は、ヤマキが行った「野菜料理に関する調査」を踏まえ、2021年度から実施している産学連携の一環として武庫川女子大学の本田智巳講師と実施しました。その結果をヤマキ公式HP内「ヤマキ かつお節プラス®」のコンテンツである「おいしさ解析!かつお節自由研究」にて公開しています。

URL: <https://www.yamaki.co.jp/katsuobushi-plus/special/katsuobushikenkyu/kaiketsu/>



### ■野菜料理に関する調査結果と今回の研究実施背景

ヤマキが運営するコミュニティサイト「だしコミュ」会員を対象に野菜料理に関する調査を行いました。

(表1)

よく作る野菜料理として「野菜炒め」が上位にランクインし、「野菜炒めを作る理由」は表1のような結果になりました。

野菜炒めを作る理由		
1位	野菜をたくさん食べられるから	72.9%
2位	冷蔵庫の余った野菜を処理できるから	45.4%
3位	短時間で作れるから	44.6%
4位	野菜の栄養を摂りたいから	38.6%

手軽に多くの野菜・栄養を摂れる料理として人気の野菜炒めですが、「水っぽさ」などのお悩みを抱えている方がいることも明らかになりました。(表2)

(表2)

そこで、鰹節屋・だし屋、ヤマキとして、これらのお悩みを解決できないかという思いから今回の研究を実施するに至りました。

野菜炒めのお悩み		
1位	水っぽくなる	24.9%
2位	味付けレパートリーが少ない・マンネリ化している	24.1%
3位	シャキシャキに仕上がらない	23.1%

#### 調査概要

調査名:野菜料理に関する調査

調査期間:2023年2月13日~2月20日

調査対象:ヤマキコミュニティサイト「だしコミュ」会員のうち、週に1日以上料理をする20歳から60歳までの男女400人

## ■「かつお節×野菜炒め」に関する研究概要

調査結果を踏まえ、「調理後のドリップ(※)」に着目し、武庫川女子大学 食物栄養科学部 本田智巳講師ともにかつお節の有無によるドリップ量の比較や、それに含まれている栄養成分の詳細を明らかにしました。また、かつお節を使用することによる味・香りの変化について官能評価を実施しました。

※ドリップ: 野菜や肉から出た水分

## ■本研究で分かったこと

### ・ドリップの量が減少

「かつお節なし」と「かつお節あり」の野菜炒めを同条件で調理したところ、「かつお節なし」では調理後のドリップが確認されました。さらに、「かつお節あり」の野菜炒めと比較したところ、「かつお節あり」の方がドリップが少ないことが明らかになりました。



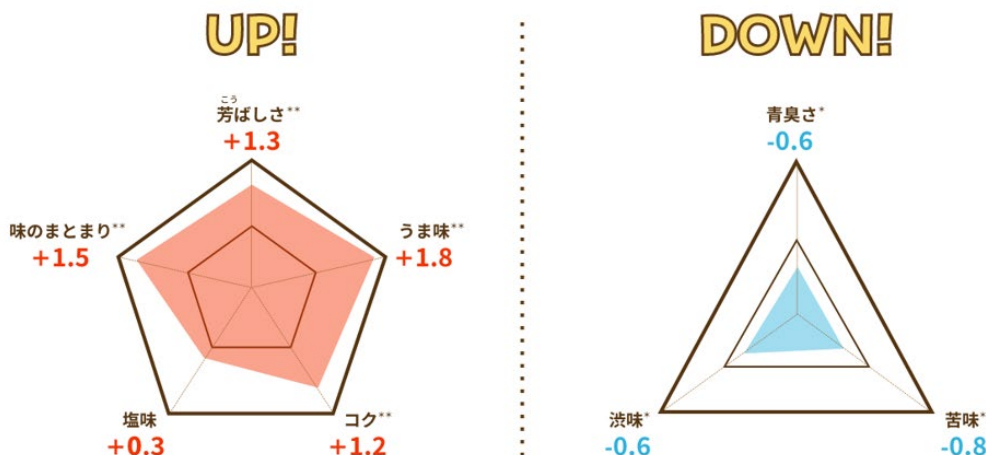
### ・ドリップには栄養成分が含まれる

このドリップには、カルシウム、カリウム、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCといった、私たちにとって重要な働きをしてくれる栄養成分が含まれています。かつお節を入れることで水分が吸収されるため、水っぽさを防ぎながらこれらの栄養もしっかり摂れることが期待できます。



## ・味や香りに変化が生じ、おいしくなった

### 味・香りの変化



※ かつお節は「氷熱\*マイルド削り」を使用。  
成人17名により官能評価を実施。  
「かつお節なし」を0とし、+2点 (2.0) =強い・濃い、0点 (0) =同じ、-2点 (-2.0) =弱い・薄いとした。  
有意差検定はt検定を行い、\*有意差あり (有意水準5%)、\*\*有意差あり (有意水準1%) とした。

官能評価の結果、かつお節を入れることで、芳ばしさ、うま味、コク、塩味、全体的な味のまとまりがアップしたことが分かりました。一方で、野菜ならではの青臭さ、苦味、渋味が低減しました。

実際に野菜炒めを食べた評価者からも、「口に入れた瞬間、香りが立っていて芳しさが感じられた」「味のまとまりが断然良い」の他、「ピーマンの苦味が低減して食べやすかった」といった声があがりました。

### ■今回の研究について 本田智巳講師のコメント

野菜炒めは比較的簡便で家庭で調理される頻度の高い料理ですが、おいしく仕上げるために水っぽくならない炒め方や味付けに苦労されている方も多いのではないのでしょうか。

今回の研究結果より、かつお節を活用することで、そのお悩みを軽減できる可能性を見出せたのではないかと思います。かつお節を使った野菜炒めで、日々の食事に手軽でおいしい野菜料理を取り入れてみてください。

### ■かつお節の魅力を広める「ヤマキ かつお節プラス®」

生活者の皆さまにかつお節の価値や魅力を広める活動、

「ヤマキ かつお節プラス®」を実施しています。

かつお節を“プラス”することで、生活がちょっと“プラス”になる情報をお届けしています。

「ヤマキ かつお節プラス®」WEB サイト:<https://www.yamaki.co.jp/katsuobushi-plus/>



ヤマキは、「鰹節屋・だし屋、ヤマキ。」として鰹節とだしを通じて、「おいしさ」と「健康」、そして「食文化の継承・食資源の持続性確保」に貢献してまいります。

<https://www.yamaki.co.jp>