

今が旬のなすをGABA(ギャバ)増しで！  
官学連携による泉州水なす・大阪なすの新レシピ第3弾  
本日6月7日からクックパッド、YouTubeなどで公開

環農水研と大阪成蹊大学は共同で、大阪産（もん）に関する研究成果をもとに、簡単な漬け置き調理で機能性関与成分GABAを増加させた「GABA増しレシピ」(※)を開発しています。本日から、新たに「泉州水なすの和風あんかけやきそば」と「大阪なす入り中華まん」の2品を以下のページで公開し、一部の直売所でレシピカードを配布します。

レシピ考案・カードデザイン・動画作成は、大阪成蹊大学の学生によるものです。GABAをたくさんとれる泉州水なす・大阪なすの新しい食べ方をぜひお試しください！

▼新たに公開する「GABA増しレシピ」

The image shows two recipe cards side-by-side. The left card is for 'Kansui Water Eggplant' (泉州水なす) and features a dish of 'Wafu Anko Kakiyaki Soba' (和風あんかけやきそば). The right card is for 'Osaka Eggplant' (大阪なす) and features 'Osaka Eggplant in Chinese Buns' (大阪なす入り中華まん). Both cards include a QR code and logos for RIEAF0 and Osaka Seikei University.

<レシピ掲載ページ>

◇環農水研のレシピのHP：<https://www.knsk-osaka.jp/recipe/>

・第1弾の公開（令和4年7月）：[https://www.knsk-osaka.jp/portal\\_info/doc/2022072000014/](https://www.knsk-osaka.jp/portal_info/doc/2022072000014/)

・第2弾の公開（令和4年8月）：[https://www.knsk-osaka.jp/portal\\_info/doc/2022072800010/](https://www.knsk-osaka.jp/portal_info/doc/2022072800010/)

◇クックパッド：<https://cookpad.com/kitchen/49320775>

◇大阪成蹊大学 公式サイト：<https://univ.osaka-seikei.jp/research/case/>

<料理動画掲載ページ>

◇YouTube

#9 泉州水なすの和風あんかけやきそば：<https://youtu.be/M-JpQqh0XN8>

#10 大阪なす入り中華まん：<https://youtu.be/VrQqIsuZogg>

### <レシピカード配布店舗>

◇JA 大阪泉州農産物直売所 こーたり〜な

住所：泉佐野市松風台 3-1-1 HP：https://kotarina.com/shop/

◇JA いずみの農産物直売所 愛彩ランド

住所：岸和田市岸の丘町 3-6-18 HP：https://www.ja-izumino.or.jp/farmstand/

◇JA 大阪南農産物直売所 あすかてくるで羽曳野店

住所：羽曳野市埴生野 975-3 HP：https://www.ja-osakaminami.or.jp/asukatekurude/

### <※GABA増しレシピとは>

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軽減等さまざまな機能が報告されている機能性関与成分GABA（ $\gamma$ -アミノ酪酸）は、泉州水なすや大阪なすに豊富に含まれています。さらに、泉州水なすや大阪なすには、調味料中のグルタミン酸ナトリウムからGABAを作る酵素（グルタミン酸脱炭酸酵素）が含まれています。

環農水研と大阪成蹊大学は、この酵素に最適な条件で漬け置きする「GABA増しレシピ」を使うと、GABA含有量が1.5倍以上（漬け置き調理のない通常レシピとの比較）に増えることを確認しました。

### <環農水研と大阪成蹊大の連携>

大阪府 環境農林水産部 流通対策室の官学連携コーディネートのもと、大阪成蹊大学経営学部 経営学科 食ビジネスコースの調理師資格を持つ学生がレシピ考案を担当し、環農水研食品グループが調理条件の検討と含有量分析を担当。連携の成果であるGABA増しレシピを多くの消費者の方々に知ってもらいたいという思いから、レシピカード及び料理動画の作成に取り組みました。

---

#### 【お問合せ先】

地方独立行政法人  
大阪府立環境農林水産総合研究所（環農水研）  
食と農の研究部 食品グループ  
高井、古川  
〒583-0862 大阪府羽曳野市尺度 442

TEL：072-979-7063 FAX：072-956-9691  
大阪成蹊大学  
広報統括本部 長坂  
〒533-0007 大阪市東淀川区相川 3-10-62  
TEL：06-6829-2606 FAX：06-6829-2747  
メール：kouhou@osaka-seikei.ac.jp