

県オリジナル野菜‘あすっこ’と他野菜との栄養成分比較

資源環境研究部 特産開発グループ 岡崎 愛理

‘あすっこ’は県農業技術センターでブロッコリーを母親、‘ビタミン菜’を父親として交配・育成された本県のオリジナル野菜です(図1)。葉も花茎も食べられ(葉は11月から、花茎は2月から収穫)、甘くて、柔らかく、食感がアスパラガスのような野菜です。今回は‘あすっこ’と他の主な野菜の栄養成分を調査した結果を紹介します。

○調査の概要

2007年3月16日出雲市内で購入した‘あすっこ’と4種類の野菜(ブロッコリー、アスパラガス、ホウレンソウ、コマツナ)について、ビタミンC含量・糖含量・アミノ酸含量を測定しました。

○結果の概要

栄養成分を比較した結果は表1に示したとおりであり、次のことが明らかになりました。

‘あすっこ’の特徴のひとつであるビタミンC含量はブロッコリーと同レベルで、アスパラガス、ホウレンソウ、コマツナよりかなり多く含まれていました。

また、ブロッコリーやアスパラガスと同様に果糖やブドウ糖等の糖類が豊富であることがわかりました。

一方、アミノ酸では、アスパラギン、グルタミン、GABA(γアミノ酪酸)、プロリンの含有量がブロッコリーより少なく、アスパラギンはアスパラガスに劣るものの、ホウレンソウ、コマツナより多く含まれていました。



図1 あすっこ花茎

○おわりに

今回行った3月の調査結果では、‘あすっこ’は交配親のブロッコリーと似ており、アスパラガス、ホウレンソウ、コマツナに比べてビタミンC等の栄養成分が多く含まれていることが明らかになりました。野菜に含まれる栄養成分は季節によって変動するので、今後は時期別に調査を行う予定です。

表1 各野菜の平均重量と栄養成分含量(生重量100gあたり)

品目	部位	平均重量 g/本・株	ビタミンC (mg)	糖				アミノ酸			
				果糖 (g)	ブドウ糖 (g)	ショ糖 (g)	糖合計 (g)	Asn (mg)	Gln (mg)	GABA (mg)	Pro (mg)
あすっこ	花茎・生	29.7	94	1.29	1.23	0.09	2.61	28	245	53	125
ブロッコリー	花蕾・生	305.8	109	1.18	0.94	0.38	2.50	39	329	89	163
アスパラガス	若茎・生	27.0	7	1.40	0.96	0.00	2.36	153	100	49	24
ホウレンソウ	葉・生	66.1	24	0.27	0.31	0.84	1.42	8	81	20	25
コマツナ	葉・生	16.7	56	0.27	0.60	0.00	0.87	27	126	17	21

注) Asn : アスパラギン、Gln : グルタミン、GABA : γアミノ酪酸、Pro : プロリン