

京の伝統野菜及びブランド京野菜の栄養成分の分析

応用技術課 余座 敏和

京野菜(京の伝統野菜及びブランド京野菜)48品目の中から機能性成分が多いと思われる京野菜11品目(伏見とうがらし、万願寺とうがらし、鹿ヶ谷かぼちゃ、賀茂なす、京山科なす、紫ずきん、聖護院だいこん、金時にんじん、九条ねぎ、みず菜、壬生菜)、対照としての野菜9品目(ピーマン、えびす南京、千両なす、黒えだまめ(黒大豆のえだまめ)、えだまめ、青首だいこん、西洋にんじん、白ねぎ、小松菜)について栄養成分等の分析を行いました。

実験方法

試料の入手方法

試料は平成22年8月～9月(夏野菜)平成22年12月～平成23年1月(冬野菜)の期間で各品種の最盛期に市販の京野菜及び比較野菜を購入し、分析用の試料としました。

夏野菜 (京野菜) 伏見とうがらし、万願寺とうがらし、鹿ヶ谷かぼちゃ、賀茂なす、京山科なす、紫ずきん
(対照野菜) ピーマン、えびす南京、千両なす、黒えだまめ、えだまめ

冬野菜 (京野菜) 聖護院だいこん、金時にんじん、九条ねぎ、みず菜、壬生菜
(対照野菜) 青首だいこん、西洋にんじん、白ねぎ、小松菜

測定項目

水分、灰分、脂質、たんぱく質、食物繊維、炭水化物、及びエネルギーを測定した。

測定結果

京野菜と対照野菜を比べた場合、栄養成分が大きく異なっている京野菜は鹿ヶ谷かぼちゃ、金時にんじん、みず菜、九条ねぎでした。これらの京野菜には機能性成分である食物繊維が対照野菜よりも多く見られました。その他の京野菜については、顕著な差異は見られませんでした。

表 京野菜及び対照野菜の栄養成分

夏野菜(8月～9月)

| 分析項目 | とうがらし | | | かぼちゃ | | なす | | | えだまめ | | |
|-------------------|---------|----------|------|---------|-------|------|-------|------|------|-------|------|
| | 伏見とうがらし | 万願寺とうがらし | ピーマン | 鹿ヶ谷かぼちゃ | えびす南京 | 賀茂なす | 京山科なす | 千両なす | 紫ずきん | 黒えだまめ | えだまめ |
| 水分 (%) | 87.4 | 91.1 | 92.4 | 83.6 | 78.2 | 93.6 | 93.5 | 93.0 | 72.9 | 75.1 | 70.1 |
| 灰分 (乾物中%) | 4.9 | 5.3 | 5.4 | 6.0 | 3.5 | 6.0 | 5.7 | 6.2 | 5.2 | 5.8 | 5.4 |
| 脂質 (乾物中%) | 1.5 | 1.2 | 2.1 | 0.9 | 2.2 | 1.7 | 2.4 | 1.5 | 20.1 | 18.3 | 19.6 |
| たんぱく質 (乾物中%) | 11.5 | 11.6 | 10.6 | 8.0 | 6.1 | 11.4 | 9.1 | 13.3 | 35.8 | 37.4 | 38.4 |
| 炭水化物 (乾物中%) | 82.1 | 82.0 | 81.9 | 85.1 | 88.3 | 81.0 | 82.9 | 79.0 | 39.0 | 38.4 | 36.6 |
| 食物繊維 (乾物中%) | 32.7 | 31.3 | 33.4 | 25.2 | 15.4 | 29.6 | 28.6 | 28.9 | 18.6 | 20.1 | 17.1 |
| エネルギー (kcal/100g) | 334 | 331 | 336 | 356 | 374 | 331 | 338 | 327 | 471 | 461 | 468 |

冬野菜(12月～1月)

| 分析項目 | 大根 | | 人参 | | ねぎ | | みず菜、小松菜 | | |
|-------------------|---------|--------|--------|--------|------|------|---------|------|------|
| | 聖護院だいこん | 青首だいこん | 金時にんじん | 西洋にんじん | 九条ねぎ | 白ねぎ | みず菜 | 壬生菜 | 小松菜 |
| 水分 (%) | 94.0 | 93.9 | 87.0 | 90.0 | 91.2 | 90.3 | 95.7 | 92.3 | 91.5 |
| 灰分 (乾物中%) | 8.0 | 6.8 | 5.1 | 5.9 | 7.7 | 4.7 | 21.3 | 16.0 | 14.4 |
| 脂質 (乾物中%) | 1.0 | 0.9 | 1.2 | 2.0 | 3.1 | 1.4 | 2.5 | 3.0 | 3.6 |
| たんぱく質 (乾物中%) | 9.2 | 8.9 | 10.0 | 5.6 | 15.5 | 9.7 | 19.4 | 20.2 | 23.1 |
| 炭水化物 (乾物中%) | 81.8 | 83.4 | 83.7 | 86.5 | 73.8 | 84.2 | 56.8 | 60.7 | 58.9 |
| 食物繊維 (乾物中%) | 17.8 | 21.2 | 32.6 | 27.3 | 36.6 | 24.9 | 45.4 | 38.8 | 32.9 |
| エネルギー (kcal/100g) | 348 | 352 | 359 | 364 | 327 | 336 | 271 | 292 | 297 |

お問い合わせ先

京都府中小企業技術センター 応用技術課 食品・バイオ担当 TEL:075-315-8634 FAX:075-315-9497 E-mail:ouyou@mtc.pref.kyoto.lg.jp