



リンゴは皮をむいておくとうどうして赤くなるの

空気中の酸素で酸化される

リンゴは皮をむくと、すぐに色が変わりはじめます。このような変色は、リンゴだけでなく、バナナ、ナシ、ナスなどの切り口でも見られます。特にリンゴが変色しやすいのは、タンニン系物質である、ポリフェノール類が多くふくまれているためです。

ビタミンCと塩水でふせげる

酸化は空気中の酸素と、くだものの中にふくまれている酵素がはたらいて起きます。酵素のはたらきは、ビタミンCがあると弱くなります。実は、リンゴにはビタミンCが少ないのです。このことも、色が変わりやすい原因の1つです。また、塩水も酵素のはたらきを弱めます。塩水やビタミンCを皮をむいた表面にぬると酸化がふせげます。

ラップでつつむ

また、皮をむいたリンゴはラップでつつむと、空気中の酸素が直接ふれなくなるので、酸化がふせげます。（監修・中山 周平）

