



乾物を使ってみよう

乾物は、食材を乾燥させて水分を抜き、常温で数か月以上の長期保存をできるようにした食品です。日本の伝統的な食品のひとつでもあります。

「使い方が分からない」「難しそう」「地味」などのイメージを持たれがちですが、実は便利で使いやすい、優秀な食品です。

この機会に、乾物を普段の食事に取り入れてみませんか？

どうやって調理するの？

水やお湯などに浸して、戻してから調理に使います。乾物によっては戻し汁をダシとして活用することもできます。

意外と使いやすい！乾物

よく使われるものとしては、ひじき、ワカメ、のり、桜エビなどがありますが、今回は4種類の乾物をご紹介します。

高野豆腐

まるでお肉のよう！



凍らせた豆腐を氷点下で熟成し、さらに乾燥させて作られます。植物性のたんぱく質やカルシウム、鉄が豊富です。細切りに加工されていて、戻さずに使える商品もあります。

～基本のレシピ 高野豆腐の煮物～

戻した高野豆腐をにんじんや絹さやなどの野菜と一緒に、ダシとしょうゆ、砂糖、みりんで煮る。

～ジューシー&ボリュームたっぷり～

①高野豆腐の肉巻き

戻した高野豆腐をスティック状に切り、豚バラ肉を巻き付けたものを焼きます。オイスターソースとしょうゆを使ったステーキ風ソースやケチャップなど、お好みの味付けをします。

②高野豆腐の唐揚げ

戻した高野豆腐を一口サイズに切り、醤油やしょうがで下味をつけます。その後、片栗粉をつけて、揚げます。

焼き麩

クセのない味が使いやすい！



小麦粉、水、塩を練って取り出したグルテンに、小麦粉を混ぜ合わせて焼き、乾燥させたもの。植物性たんぱく質を多く含み、低脂肪で消化に負担が少ないのが特徴です。

～ふわふわ食感のやさしいおかず～

麩の卵とじ

水で柔らかくなるまで戻し、水気をしぼります。玉ねぎやきのこのなどの野菜と一緒に、だしとしょうゆ、みりんで煮て、最後に卵でとじます。

～スイーツに大変身～

①ラスク風

乾燥したままの状態フライパンで焼きます。砂糖を混ぜたきな粉やシナモンシュガーをまぶします。

②フレンチトースト風

卵と牛乳の液で麩を戻し、バターをしいたフライパンで焼きます。

乾物 × 食育

親子でやってみよう①

乾物が「戻る」のを観察

戻す前の乾物を触って、固さやにおいを確認します。その後、水を注いで「戻る」過程を観察します。乾物が戻ったら、戻る前との違いを比べてみましょう。量が増えていくのが分かりやすいワカメや、普段からなじみのある豆腐で作られた高野豆腐がおすすめです。

切り干し大根

煮物だけじゃない！



大根を千切りにして天日干したものだ。生の大根に比べて、カルシウムや鉄分などが豊富です。また、生よりも少ない量で食物繊維がしっかりとれます。

～何か足りない時のもう一品～

①切り干し大根のサラダ

水戻しをしたら、ゆでずに、お好みの野菜と一緒にドレッシングなどで和えます。切り干し大根の食感をより楽しむことができます。

②切り干し大根のスープ

みそ汁やトマトスープなど、戻さずに、他の食材と一緒に火にかけます。切り干し大根のダシで味に深みがでます。

干しいたけ

戻した汁はダシとして活用！



カルシウムの吸収や骨への沈着を助けるビタミンDが豊富です。うまみ成分のひとつである「グアニル酸」を多く含みます。

～簡単な戻し方～

さっと洗った後、カサを上にして、しいたけがかぶるくらいの水を加えます。ラップを水面としいたけに密着させるようにかぶせ、電子レンジで約5分加熱します。

～粉末にしておいしさアップ～

戻さずに、すりおろし器で粉末状にします。すりおろした干しいたけをみそ汁や卵焼き、ソースなどに加えるいつもの料理がよりおいしくなります。

乾物
×
食育

親子でやってみよう②

干し野菜を作る

干すことで、少しずつ変化していく野菜の様子を観察してみましょ。長期間の保存には向きませんが、うまみがアップし、いつもと違う食感を楽しむこともできます。残った野菜をおいしく食べて食品ロスを減らすこともできます。

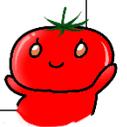
<作り方>

お好みの野菜をいちよう切りなどの薄切りにして、ザルやキッチンペーパーを敷いた皿の上に、重ならないように並べます。日当たりや風通しのよい場所であれば、室内でも作れます。セミドライであれば半日、しっかり干すのであれば2日程度を目安に作りましょ。

<食べ方>

干すことで火通りがよくなるので、短時間で味がしみ込みます。また、炒め物にすると独特の食感を楽しめます。

乾燥する冬は、干し野菜作りにピッタリの季節です。
おすすめの食品…大根・にんじん・きのこなど



今月のレシピ

台湾の家庭料理をアレンジ

切り干し大根の卵焼き



<材料と分量> (3~4人分)

卵	4個
切り干し大根 (乾)	20g
玉ねぎ	1/4個
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
ごま油	小さじ1
ごま油	大さじ1

具材

台湾では、切り干し大根の漬物を使ったオムレツ『菜脯蛋 (ツァイプータン)』が家庭料理として食べられています。今回は日本の伝統食品である切り干し大根を使ったアレンジレシピをご紹介します。

<作り方>

- ① 切り干し大根を洗い、水で10分戻す。卵は大きめのボウルに溶いておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りに、①の切り干し大根は1~2cm幅のざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油 (小さじ1) をひき、②の玉ねぎと切り干し大根を加えて、しんなりするまで炒める。その後、しょうゆとみりんを加えて、調味料が全体にまわるように混ぜる。
- ④ ①の溶き卵に③を入れて、軽く混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油 (大さじ1) をひき、④を流し入れる。両面を焼き目がつくまで焼く。

Memo

切り干し大根にあらかじめ味付けをすることで、より食べやすくなります。噛むと切り干し大根からうまみが出てきて、シャキシャキとした食感も楽しめます。

12月・1月は「冬至」「おせち料理」「七草がゆ」など行事食がたくさんあります。例えば、冬至では「ん」のつく食べ物を食べると「うん (運)」が呼び込めることから、かぼちゃ (なんきん) やにんじんなどを食べる習慣があります。季節を感じながら、食事を楽しめるといいですね。

栄養士①

