

11月24日は和食の日

乾物活用術！



乾物は食材を乾燥させて水分を抜くことで細菌などの繁殖を抑えて長期保存できる食品です。古くから日本の食卓には欠かせない伝統食材で現代人に不足しがちな鉄、カルシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。たくさん活用しましょう。

乾物のここがすごい！

①長期保存できる



長期保存できるので常備食としてはもちろん、防災時の非常食としても最適です。

②乾燥させて栄養価が上がる食材もある



しいたけは天日干しすることでビタミンDが増加します。他にも切り干し大根などは生の大根に比べてカルシウム、鉄、食物繊維などが増加します。

③うま味・風味がアップ



乾燥させる過程で、水分が抜け、食材のもつうま味や風味が凝縮されます。

④使う分だけ使えるので食品ロスにつながる



少しだけ使いたいときなども必要な分だけ使えて残りはそのまま保存できるので無駄がないです。

どんな種類があるの？

～農産の乾物～

高野豆腐



凍らせた豆腐を氷点下で熟成し乾燥させたもの。植物性たんぱく質が豊富に含まれている。

干しいたけ



しいたけを天日干しすることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが増加する。

切り干し大根



大根を千切りにして干したもの。生の大根に比べカルシウム、鉄、食物繊維などが豊富。

麩



小麦粉、水、塩を練って取り出したグルテンに、小麦粉を合わせて焼き、乾燥させて作ったもの。植物性たんぱく質を豊富に含んでいる。

～海産の乾物～

昆布



乾燥させた昆布はヨウ素を多く含み、カリウム、ビタミンKなどのミネラルがバランスよく含まれている。水溶性食物繊維が含まれていて腸内環境にもよい。

ひじき



乾燥ひじきは乾燥する過程でゆでる、蒸すなどの加工が施されている。ヨウ素が豊富に含まれていて、他にはナトリウム、カルシウム、カリウムなどが含まれている。

海苔



摘み取った生のりを乾燥させて作られる。たんぱく質・ビタミン・カルシウム・食物繊維が豊富に含まれている。

かつお節



かつおをゆでて燻し、カビ付け、乾燥させて作られる。イノシン酸などのうま味成分が多く、だしをとるには欠かせない。たんぱく質やビタミンなどが含まれている。

などなど...他にもたくさんあります！



手軽に取り入れるには？

普段使わない方や戻し方が分からない方にも手軽に取り入れていただけるようにぜひ参考にしてください。

戻し方がわからない…



意外と簡単！乾物の戻し方！



- ・干しいたけ 表面の汚れをふき取って冷蔵庫で3時間～半日肉厚のものは1日ほど水に浸す。
- ・ひじき 水で20分浸したあと水洗いして使うか、水で戻したあと熱湯でさっと湯がく。
- ・切り干し大根 汚れやごみをさっと洗い流してたっぷりの水に15分ほどつける。

戻し汁はどうすれば？



捨てるのはもったいない！戻し汁も活用しよう！



干しいたけの戻し汁を煮物に使う方は多いと思いますが、切り干し大根や干し貝柱、干しエビなどの戻し汁もスープにすると、うま味がアップしておいしいです。だしをとった後の昆布も使えます！昆布は佃煮にしたりできますので使いまわしてみましよう！

たくさん作って余ったら？



違う料理にアレンジ！！



煮物などは味がしっかりついているので下味や調味料が減らせるので時短になり、食品ロスにもつながりません。アレンジ例をご紹介します。

切り干し大根の煮物



とりもも肉



炊き込みご飯



アレンジは自由自在♪



ひじきの煮物



ひき肉



和風ハンバーグ



しいたけの含め煮



錦糸たまご



ちらし寿司風



切り干し大根のトマト煮

切り干し大根がトマトジュースで洋風に変身！！

材料(2人分)

- 切り干し大根 ……15g
- 玉ねぎ ……50g
- 水煮大豆 ……20g
- にんにく ……3g
- オリーブオイル ……小さじ1/2
- トマトジュース(無塩) ……100g

作り方

- ①切り干し大根は軽く洗い水につけて戻し、水気をしぼり長さ3cmに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとすりおろしたにんにくを加え火にかけ、香りがしたら①を入れ炒める。
- ③玉ねぎが透明になったら、水煮大豆とトマトジュース、Aを入れて混ぜ合わせ、弱火で煮込む。

A

- 砂糖 ……小さじ1
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々
- 顆粒コンソメ ……小さじ1/2



レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」