

家庭菜園を楽しもう!



干し野菜を作ってみましょう!

干し野菜を食べる習慣はありますか?干した野菜というと切り干し大根や干しイモ、シイタケなどがすぐ思いつきますが、最近はいろんな野菜の乾物が作られています。

ご自宅でも簡単に作ることができるので、最初は作りやすいものからチャレンジし、いろんな野菜を干してみましょう!



作者:ヤンマーアグリジャパン(株) 宮崎(ジュニア野菜ソムリエ)

干し野菜の作り方と使い方



基本の干し方

晴れた湿度の低い日に、日当たりがよく風通しの良い場所で、ザルやカゴなど通気性のよいものの上に野菜を重ねないように並べて干します。



道具

ザル(竹製のものがおすすすめ)、ネット
これら以外でも、風通しがよく、野菜を広げられる形のものならばなんでも使えます。

保存方法

干し方には、少し水分を残す半乾燥と、完全乾燥の2種類があります。半乾燥の場合はあまり日もちしないので、早めに食べるか、容器にキッチンペーパーを敷いて野菜をおき、ラップはかけずに冷蔵庫の野菜室ではないところへで保存します。

消費の目安

半乾燥の状態…冷蔵庫保存。5日以内に食べきる。
完全乾燥の状態…3週間以内に食べきる。

注意

- ①失敗原因の多くは水分のふきとり不足!水分をしっかりとふき取り、腐らないよう注意です。
- ②根菜やイモ類はアク抜きをしてから干すと変色が防げ、そのまま使えます。
- ③葉物は広げて干すと、水分がたまって腐ることなく乾かせます。
- ④連日干す場合は夕方ごろ一旦回収してキッチンペーパーに包み、フリーザーバッグに入れ冷蔵庫で保管します。同じ要領でまた次の日も干します。



にんじん

甘みと香りが増します!

栄養効能

緑黄色野菜の中でも抜群のβ-カロテンの含有量を誇ります。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を強めて活性酸素の抑制に効果があり、生活習慣病に欠かせない成分です。

干し方

皮付きのまま5ミリの輪切りや千切りにして干し、切り口が乾いて白いすじが出てきたら完成です。

◆半乾燥:3~4時間

食べ方

炒め物やスープに加えるとお手軽に彩りをプラスできます。水分を良く吸うので、マリネなどもおすすめです。



きんぴら



キノコ類

キノコ類は失敗しにくくうま味が増します

栄養効能

キノコは種類が多く、それぞれに個性があります。どの種類も食物繊維やミネラルが豊富で低カロリーです。キノコ類は表面にうまみ成分があるため、水洗いは避けましょう。

干し方

- シイタケ:洗わずふいてそのまま干します。
- マイタケ、シメジ:洗わずふいて小房に分けて干します。
- エリンギ:洗わずふいて、根元に切込みを入れて縦に手で裂きます。
- ◆半乾燥:2~3時間

食べ方

スープや炊き込みご飯のだしとして使うと良い味ができます。シンプルに炒め物にしても独特の食感を楽しむことができます。



炊き込みご飯



ネギ

あると便利!薬味に最適!

栄養効能

アリシンという独特の辛み成分がビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や睡眠改善などの効果が期待できます。辛味には体をあたためる効果があり、免疫力を高める効果もあるので風邪の予防にも最適です!

干し方

- 小口切り:細かく小口切りにする
- ◆半乾燥:1~2時間 ◆完全乾燥:3~5日
- ぶつ切り:長さ5cm程度に切る
- ◆半乾燥:1~2時間

食べ方

スープや種類の薬味にさっと使えて便利です。



そば

干し野菜のすすめ!

- ★野菜の水分が抜け、野菜の味が凝縮される
- ★皮や葉の部分も美味しく食べやすくなるため、野菜を丸ごと使える
- ★ビタミンD、カルシウム、ビタミンB群、ナイアシンなどの栄養がアップ!
- ★保存食となり、日持ちがする(完全乾燥の場合)

栄養面や成分面から比較すると、干し野菜には干し野菜の良さがあり、生野菜には生野菜しかない良さがあります。秋から冬にかけての今の時期は、空気が乾燥しているので失敗しにくく、自宅で手軽に干し野菜を作るにはもってこいの時期です。美味しく作るポイントの一つは、旬の野菜を選ぶことです。旬の野菜だけが持つ独特のうま味が干すことで凝縮されます。ぜひこの季節、ご自宅で干し野菜を楽しんでみてはいかがでしょうか?



次号は**伝統野菜**についてです!