

わんぱくだより3月号

乾物を使って栄養満点ごはん！！

古くから日本で食べられている「乾物」は日本の伝統的な食材のひとつです。乾物はもともと収穫した旬の食材を長期保存するために作られたものですが、近年はその栄養価の高さから、「健康な食材」として注目されています。昔の人の知恵が詰まった「乾物」を毎日の食事に取り入れて、健康な食生活を送りましょう。

★乾物の種類

スーパーの食品売り場には野菜、豆、海藻など、実に多くの乾物があります。



★乾物の良さ

1・価格が安定している

旬に収穫した食材で作った乾物は一年中、安定した価格で購入できます。



2・長期保存ができる

お買いものに出かけられない日に大変便利！開封しても保存ができます。



3・干すことで栄養アップ

例えば切干大根。干すことで糖化が進み、甘味が増し、栄養素量が驚くほどアップします。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干大根(20g)	水戻し後100g	0.6mg	100mg	4.3g

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
しいたけ	100g	0.3mg	1mg	4.2g
干しいたけ(25g)	水戻し後100g	0.4mg	3mg	10.3g

高野豆腐などのほとんどが、乾燥することで元の食品より栄養素量がアップ！！

【乾物に多く含まれる栄養素の働き】

鉄の働き

酸素を全身に供給して貧血を予防します。

食物繊維の働き

腸内環境を改善し、便秘を予防します。生活習慣病の予防にも関与しています。

カルシウムの働き

丈夫な骨や歯をつくり、骨粗鬆症を防ぎます。慢性的な不足はイライラの原因となります。



4・日本の食文化を伝える

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、年中食べることができるように保存のために加工したものです。風土と昔の人の知恵が一体化した「乾物」は、日本人の食生活を支え、食文化として受け継がれてきました。日本の和食は世界から「健康な食事」として注目されています。日本ならではの“食べ方”を次世代の子どもたちに伝えていきましょう。



★乾物を味わう

和食の代表的な乾物料理。たくさん作って小分けし、冷凍して使いまわしましょう。

1・切干大根の煮物

切干大根 1袋(30g) ・・水で洗い、たっぷりの水で戻す(約4~5倍に戻る)
 油揚げ 2枚 ・・湯をかけて油抜きをして細く切る
 にんじん 1/3本(60g) ・・せん切りにする
 だし汁1.5C(300ml) しょうゆ小さじ2 砂糖小さじ2 みりん小さじ2

<作り方> だし汁と調味料を合わせ、材料を加えて煮る

2・ひじきの煮物

乾ひじき 1袋(15g) ・・さっと洗ってから、たっぷりの水で戻し洗う(約5倍に戻る)
 油揚げ 2枚 ・・湯をかけて油抜きをして細く切る
 にんじん 1/3本(60g) ・・せん切りにする
 油小さじ1 しょうゆ大さじ1 砂糖大さじ1 水50ml

<作り方> 油で材料を炒め、水と調味料を加えて炒り煮にする

3・凍り豆腐の煮物

凍り豆腐 3枚(50g) ・・製品の表記通りに戻し、水を絞る(約5倍に戻る)
 油揚げ 2枚 ・・湯をかけて油抜きをして食べやすく切る
 にんじん 1/3本(60g) ・・厚めのいちよう切りにする
 だし汁2C(400ml) しょうゆ大さじ1強 砂糖大さじ1 みりん小さじ1

<作り方> だし汁と調味料を合わせ、材料を加えて煮る

煮物は冷める時に味が浸み込むので、調理後少し時間を置いてから食べましょう。

★基本の料理の応用

基本の料理を応用してレパートリーを増やしましょう。

* 市販の総菜を使用する場合は、子どもに食べやすいように切ってから調理しましょう。

■栄養満点混ぜご飯

- ①フライパンで煮物の水分を飛ばす。
- ②炊き立てごはん①を混ぜる。



■栄養満点卵とじ

煮物を加熱し、溶いた卵を加えるだけ！

■栄養満点サラダ

- ①煮物の水分を搾る。
- ②せん切りのキャベツに①を混ぜる。
- ③味をみながらマヨネーズで和える。