

## 「日常食」「災害食」として役立つ乾物

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。

乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点。上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。また、最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活をめざしましょう。

### ★乾物の成り立ち

先人は、今のような冷蔵庫や加工技術がなかった時代に、たくさん収穫した食べものを保存する方法として、食品中の水分を減らして、雑菌の増殖を抑えるために「乾燥」という方法を用いました。

「乾物」は、現代においても和食に欠かすことができない日本の食文化を象徴する食べもののひとつです。



### ★乾物の使いやすさ

価格が安定している



長期保存ができる



収納がしやすい



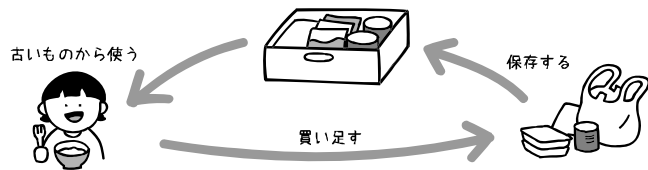
### ★災害食としての乾物

冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。

### <備蓄のローリングストック法>

最初に、1か月に使う倍の量を購入します。消費期限の近いものから順に使い、半量を使い切ったところで、使った量と同じ量を買います。このように常に余分がある状態をキープし続けることがポイントです。

日常食+災害食としてストック



### <乾物リスト>

出汁の材料	メインの材料	副菜の材料	味付け・和え衣の材料
<input type="checkbox"/> 昆布	<input type="checkbox"/> 凍り豆腐	<input type="checkbox"/> 切り干し大根	<input type="checkbox"/> 塩昆布
<input type="checkbox"/> かつお節	<input type="checkbox"/> 豆	<input type="checkbox"/> ひじき・わかめ	<input type="checkbox"/> しそふりかけ
<input type="checkbox"/> 煮干し	<input type="checkbox"/> 麩	<input type="checkbox"/> 干しえび	<input type="checkbox"/> ごま
<input type="checkbox"/> 干しいたけ	<input type="checkbox"/> 乾麺	<input type="checkbox"/> 糸かんでん	<input type="checkbox"/> のり

### ★乾物でおいしさと栄養アップ

乾物は、水分を減らし「うま味」「風味」「栄養素」を凝縮させているので、他の食品と組み合わせたり、上手に活用することで、おいしさと栄養素量を上げることができます。

#### <かつお節でおいしさアップ>

ふわふわの薄削りのかつお節は、どんな料理とも合う万能食材。たまごかけごはん、冷奴、お浸しだけでなく、焼きそばやたこ焼きにも欠かせない存在です。かつお節の強い風味は、子どもが苦手な野菜特有の風味を低減する効果もあります。

#### <塩昆布でおいしさアップ>

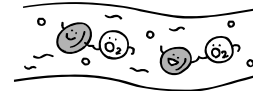
昆布に含まれる「グルタミン酸」は、母乳にも多く含まれる成分。昆布のうま味は、低年齢児の子どもにとって、安心できるおいしさです。ごはんにかけるだけでなく、旬の野菜(はくさい・きゅうり・キャベツなど)と和えれば、短時間でおいしい一品を作ることができます。

#### <干しえびでおいしさアップ>

少量で栄養やおいしさをプラスしてくれる「干しえび」。えびのうま味を凝縮した干しえびは、ごはん、汁だけでなく、主菜や副菜の材料としても活用できます。小さな子どもは「チクチク」する食感を嫌がるがあるので、使う時は細かく刻んで混ぜましょう。

#### <ひじきで鉄分補給>

ひじきに含まれる鉄分は、血液中の酸素を全身に供給しています。



- ・戻したひじきをチャーハンの具にする
- ・ゆでたひじきを卵焼きの具にする
- ・ゆでたひじきをサラダに入れる

#### <わかめなどの海藻で食物繊維補給>

わかめやかんでんに含まれる食物繊維は、腸内環境を改善し、便秘を予防します。



- ・戻したわかめを汁の具にする
- ・戻したわかめを細かく切ってごはんを炊く際に加える
- ・糸かんでんをそのまま汁物に加える

#### <干しえび・ごま・切り干し大根でカルシウム補給>

干しえびやごまに多く含まれるカルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、維持します。



- ・汁物に、ごま・干しえびを加える
  - ・パンに塗るバターに、ごま・干しえびを混ぜる
  - ・ゆでた切り干し大根をサラダの具にする
  - ・戻した切り干し大根を細かく刻んでごはんを炊く際に加える
- ※ごはん3合に水で戻して刻んだ切り干し大根(乾燥状態で20g)を加えて炊飯

#### 乾物の戻し方について

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。

