

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。ちょっと古くさい？と思われるがちですが、乾物は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば、非常時だけでなく、毎日のごはんの強い味方に！乾物の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存できるようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸してもどしてから、調理に使用します。

だしの材料になる乾物



主菜の材料になる乾物



副菜の主材料になる乾物



副菜のプラス材料になる乾物



おやつになる乾物



★乾物の利点

■価格が安定している

もともと乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を一年を通して食べられるように考え出した加工食品。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

■常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストックでき、いろいろな場面で活用することができます。



病気で家を出られない時



忙しくて買い物に行けない時



災害時

■うま味が増える

乾燥させることでうま味のもとであるグアニル酸やグルタミン酸がアップ。だしが出て、様々な料理をおいしくします。

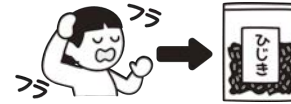


■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理にちょっと加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補うことができます。

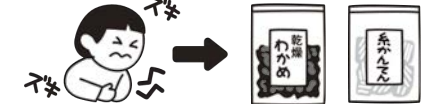
鉄分補給 (ひじきなど)

酸素を全身に供給して貧血を予防



食物繊維補給 (わかめ・かんてんなど)

腸内環境を改善して便秘を予防



カルシウム補給 (干しえび・ごまなど)

丈夫な骨や歯を作る



ビタミンD (干しいたけなど)

カルシウムの吸収促進



★おすすめ乾物

■凍り豆腐 (別名・高野豆腐)

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにもつながります。

凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上児6人分程度)

凍り豆腐	36g	1 凍り豆腐は水でもどしてからフードプロセッサーを使って
(長方形2枚)		そぼろ状にする。
鶏ひき肉	100g	2 鍋にだし汁と調味料、しょうがを入れて火にかける。
だし汁	200cc程度	3 2に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて1の凍り豆腐を加えて煮る。
しょうゆ	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	※しっかり味が染み込んだら、ごはんにかけて食べましょう。
おろししょうが	少々	

凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから粉末まで、多様な形態のものが販売されています。用途に合わせて購入することで、手間なく調理することができます。



■切り干しだいこん

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生のだいこんの3倍以上。干すことで栄養価がアップ。いろいろな料理に手間なくプラスできる万能食材です。



- ・水でもどして汁の具に
- ・ゆでてサラダ・和え物の具に
- ・もどして炊飯時に米にプラス