

五感に響く!

家でできる

“初めて”は“楽しい”

# 干し野菜づくり体験

おいしさが増して、料理時間が減る、日本の伝統的保存食。

## 野菜を干す3大メリット

### 1 おいしい&ヘルシー

野菜を干すと水分が飛び、うま味がギュッと凝縮されます。煮物や汁物に使うと、そのうま味効果で、だしが要らないほど。塩分控えめでおいしくいただけます。また、生の野菜にはない食感も、干し野菜の魅力の一つです。

### 2 時短&簡単

干し野菜には、生の野菜に比べ、火の通りが早いという特徴があるため、加熱時間が短くて済みます。また、水分が抜けている分、たれや汁となじみやすく、特に野菜を漬け込む料理などは調理時間が短縮できます。

### 3 節約&長期保存

ふだん捨ててしまっている皮や葉も干すようにすれば、野菜を無駄なく使えます。また、冷凍に不向きな野菜でも、半干しの後で冷凍すれば3週間は保存ができます。完全に干した場合は常温で1か月ほど保存が可能です。

使用する道具 自分の好みやニーズに合ったものを選びましょう!

#### 竹ザル



干し野菜づくりに最適なザル。洗ったばかりの竹ザルは水分を含んで野菜が乾きづらいので、しっかり乾かして使うこと。

#### 金属ザル



水分が多い野菜や香りが強い野菜を干すときに◎。外干しの際には逆さまにして、虫や鳥をよける「ふた」としても。

#### ケーキクーラー



本来はお菓子づくり用ですが竹ザルの代わりに使えます。おしゃれな見た目にこだわりたい人に人気。

## 干し具合を選ぶ

### セミドライ野菜

#### 特徴

切り口がやや縮み、全体的に「しっとり」。

#### 消費期限

冷蔵で3~4日、冷凍で3週間程度。

#### 使い方

生野菜と同様、そのまま調理してOK。冷凍したものは自然解凍または電子レンジ解凍してから使う。煮物なら凍ったままでも○。

### ドライ野菜

#### 特徴

水分が抜けて、全体的に「カラカラ」。

#### 消費期限

常温で1か月程度。

#### 使い方

30分くらい水につけ、セミドライくらいの状態までもどしてから使うのが基本。汁の多い煮物やスープにはそのまま使ってOK。

## 基本の3ステップ

### 切る

野菜をよく洗い、水気が残らないようにしっかり拭いてから、料理の用途に合わせて切る。

### 広げる

ザルやケーキクーラーなどに、切った野菜を重ねないように広げる。

### 干す

湿度の低い晴れた日がおすすめ。9時~15時くらいに、庭やベランダの窓辺に置いて干す。

## 干し方のポイント

- ▶ 風通しのよい場所を選びましょう。
- ▶ 殺菌効果の高い天日干しがおすすですが、風が通りづらいときは、扇風機やエアコンの風をあてて水分を飛ばしてもOKです。
- ▶ 数日にわたって干す場合は、夕方に取り込んだ後、ジッパー付きの保存袋などに入れて冷蔵保存し、翌日、またザルなどに広げて干しましょう。湿度の高い室内に置いておくとカビの原因になります。

## 初心者向けの野菜と切り方

### トマト



洗って、よく拭いてから1cm程度の輪切りにして干す。

【セミドライ】天日干しなら3~4時間、陰干しなら半日程度。

【ドライ】天日干しまたは陰干しで、1日6時間ほど干すことを、2~5日間くらい繰り返す。

★野菜スープに入れたり、パスタソースに使うとおいしい。

### ナス



洗って、よく拭いてから1cm程度の輪切りにして干す。

【セミドライ】天日干しなら2~3時間、陰干しなら半日程度。

【ドライ】天日干しまたは陰干しで、1日6時間ほど干すことを、3~4日間くらい繰り返す。

★カレーに入れたり、お味噌汁に使うとコクが出る。

### きのこ



きのこ類は洗わずに軽く拭けばOK。

《しいたけ》石づきを取って、丸ごと干す。《しめじ・まいたけ》手で、小房に分けてから干す。

【セミドライ】天日干しなら2~3時間、陰干しなら半日程度。

【ドライ】天日干しまたは陰干しで、1日6時間ほど干すことを、3~4日間くらい繰り返す。

★しいたけは筑前煮に、しめじ・まいたけはそばやうどんの具としても。



## 教えてくれた方

スタジオナッツ代表  
料理研究家  
小田真規子さん



女子栄養大学短期大学部卒業後、香川調理製菓専門学校で製菓を学ぶ。栄養士資格保有。1998年に独立し、スタジオナッツを設立。料理・生活雑誌にオリジナルレシピを発表するほか、レシピ本の出版、企業への料理提案やアドバイス、レシピや商品の開発などに携わる。広告・宣伝用撮影現場のフードコーディネーターやディレクションの実績も多数。  
◎レシピ掲載誌「オレンジページ」「ESSE」など  
◎出演番組「あさイチ」「きょうの料理」(NHK) など

## お知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、読者の皆さまにご参加いただくことは控え、「家で体験できる企画」に変更いたしました。ご応募いただいていた皆さまに、心よりお詫言申し上げます。また、次号につきましても読者参加企画の募集は見送らせていただくことが決定いたしましたので、併せてお知らせいたします。

## Q 電子レンジで干し野菜をつくることはできますか?

A セミドライの仕上がりになられます。いろんな野菜をセミドライにできますが、レンジでつくる「干し大根」は、天日干しよりも圧倒的に短時間でできるので、おすすめです。

## 干し大根の作り方 甘酢漬けにしたり、豚汁に入れたり、とても便利!

- 1 大根1/4本程度を洗って、よく拭く。
- 2 皮つきのまま5mm程度の輪切りにする。
- 3 耐熱皿にオープンシートを敷き、②を広げる。
- 4 ラップはかけずに電子レンジ(600W)で11分加熱。
- 5 ザルなどに広げて、1時間ほど乾かす。

