

冬 食育だより NO.3 ～乾物は栄養満点～

晴れて乾燥する日が多い冬は、乾物作りに絶好のシーズンです。このあたりでも柿が外に干してあるお家を見かけますね。天日干しにしたものは栄養価がぐんと上がり、甘味も増えています。乾物は、野菜が収穫できない時季をしのぐための知恵として生まれた食材です。保存性も栄養価も高いすぐれた常備品として、今では一年中活躍しています。

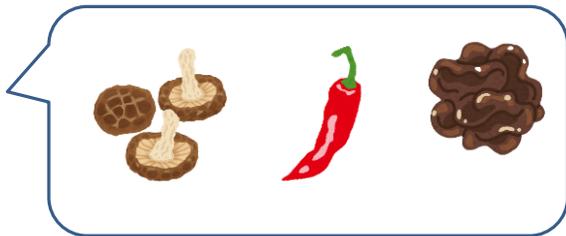


びっくり！！いろいろあります！！ 普段使っているものはどれくらいありますか。

♪ 乾物図鑑 ♪

【野菜類】

- ☆切り干し大根
- ☆かんぴょう
- ☆しいたけ
- ☆きくらげ
- ☆唐辛子
- ☆ぜんまい
- ☆いもがら



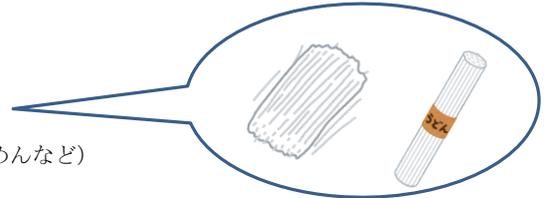
【豆類】

- ☆豆類 (大豆・小豆・白いんげん豆など)
- ☆高野豆腐
- ☆湯葉



【穀類】

- ☆春雨
- ☆乾麺類 (うどん・そうめんなど)
- ☆麩



【海藻類】

- ☆寒天
- ☆昆布
- ☆ひじき
- ☆のり
- ☆わかめ



【魚介類】

- ☆鰹節
- ☆煮干し



♪ 豆知識 ♪

○料理をする前に一工夫

切り干し大根やひじきなどの乾物は、天日にあてず大型扇風機を使ったりし、人工的に乾燥させたものも増えています。なぜなら、天日干しは気候に左右されるため、低価格で販売できるものを安定的に大量生産するためには、人工的に乾燥させたほうが効率がよいからだと考えられます。

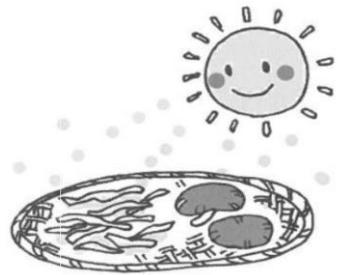
天日干しされていない乾物は、天日された乾物と比較すると、栄養価やうまみが低いとされています。しかし、料理する前に自分で数時間でもお日さまにあてれば、栄養価やうまみがアップします。ぜひ一度、ざるに広げてお日さまにあてて、試してみてください。

○災害時に大活躍

災害時には、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しがちです。長期保存でき、様々な栄養を含む乾物は、災害時に役に立ちます。

【例】

- * 麩...そのまま汁にいれたら貴重なたんぱく質源に！また、焼いて砂糖をふれば、麩ラスクとしておやつにもなります。
- * ビニール袋を利用した乾物の煮物...高野豆腐と切り干し大根を少量の水でもどし、調味料とともに耐熱用の高密度ビニール袋に入れ、口をしっかりと縛り、お湯にそのまま入れて煮ます。(※ビニールが直接なべ底に触れないように、お皿を一枚底にひいてください。)違う種類のを一度に煮ることができ、とても便利です。



乾物レシピ① 給食で人気のメニューです。

高野豆腐の含め煮

- 材料(こども4人分)
- ・高野豆腐...40g
 - ・にんじん...1/3本
 - ・しいたけ(干)...1/2枚
 - ・いんげん...1本
 - ・たまご...1/2個 (水溶き片栗粉少々)
 - ・鶏肉...24g
 - ☆かつお顆粒だし...小さじ1/2
 - ☆みりん...小さじ1
 - ☆しょうゆ...小さじ1
 - ☆砂糖...小さじ1/2
 - ☆塩...少々

《作り方》

- ①しいたけを戻し、千切りに切る。(戻し汁は捨てずに残す)高野豆腐は水で軽く戻し、一口大に切る。いんげんは、斜めに一口大に切り、鍋に少量塩を加え、軽くゆでる。にんじんは、いちょう切りに切る。
- ②鍋に鶏肉・にんじんをいれ、やわらかくになったら、高野豆腐・しいたけ・シイタケの戻し汁・☆印の調味料をすべていれ、煮る。
- ③水溶き片栗粉をいれた卵液を、②に加え、加熱させる。仕上げにいんげんを散らして完成。



乾物レシピ②

チョコレートムース

- 材料(こども4人分)
- ・豆腐(絹)...80g
 - ・じゃがいも...40g
 - ・純ココア...大さじ1
 - ・砂糖...大さじ1+1/2
 - ・棒寒天...1g (粉寒天4g)
 - ・水...大さじ4

《作り方》

- ①じゃがいもは水からゆでて、水気を切る。棒寒天は、小さくちぎって水(分量外)に浸ける。
- ②鍋に分量の水と棒寒天をいれ、沸騰させて、煮溶かし、ココナッツミルクと砂糖を加え混ぜ、豆腐、①のじゃがいも、ココアとともにミキサーにかける。
- ③器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



乾物クッキングのお手伝いをしてみよう☆

○干しいたけもどし体験○

- 生しいたけと干しいたけを比べる
- 干しいたけを水に入れて冷蔵庫へ入れる
- 翌日、柔らかくなったところを見て触れる
- だし汁も味わってみる

