

乾物を上手に利用しよう！

ご家庭には、どんな乾物がありますか？

乾物は保存性が高いので、「買い物に行く時間がない」という時に重宝する食材です。また乾燥させることで、食材の栄養が凝縮されています。しっかりと味をつければ、常備食にもなります。食卓の一品に活用してみませんか？

乾物の戻し率(戻した後の重量倍率)と戻し方

※商品によって戻し率は様々であるため、あくまでも参考です

食品名		戻し率	戻し方
海藻類	カットわかめ	12倍	水に浸す(約5分)
	素干しわかめ	11倍	水に浸す(約10分)
	ひじき	8.5倍	水に浸す(約20分)
麺類	スパゲッティ	2.5倍	1.5%塩分の熱湯でゆでる
	干しうどん	3倍	8~10倍の量の熱湯でゆでる
	そうめん	3倍	8~10倍の量の熱湯でゆでる
野菜 きのこ類	切干大根	4倍	さっと洗って水に浸す(約15分)
	干しいたけ	4倍	水に浸す(約30分)
大豆 大豆製品	大豆	2.5倍	水洗い後、水に浸す(ひと晩)
	高野豆腐	6倍	60℃の湯に浸し(約30分)水中で押し絞る

(日本食品標準成分表 2010 表 13 より)

主な乾物の栄養

干しいたけ

うま味成分のグアニル酸を含む。しいたけは干すとビタミンD量が増加します。

切干大根

カリウム・鉄分・食物繊維が豊富。戻し汁は甘味があるので煮汁として使います。

ひじき

カリウム・カルシウムが豊富。

高野豆腐

カルシウム・鉄分が豊富。

保育園メニューを家庭でも！

♪ひじきごはん♪

【材 料】(米1合分 ※幼児5人分相当)

米1合、ひじき小さじ1、人參中1本、油揚げ1/3枚

調味料(油少々、さとう・みりん各小さじ1、しょうゆ小さじ2) だし汁少々

【作り方】

- ① ひじきは戻して小さく切り、人參は細切り、油揚げは油抜きして小さく切る。
- ② 鍋を熱し、油をあたため、①を炒める。
- ③ ②に調味料とだし汁を加えて煮含める。
- ④ 米に③の煮汁を加え、普通に水加減して炊く。
- ⑤ 炊きあがったごはん、③の具を加えて蒸らす。

～冬至に南瓜を食べる理由～

冬至に南瓜を食べると、風邪をひかないと言われています。昔の日本では冬至の頃になると食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで保存がきいて栄養もある南瓜を「元気に冬が越せるように」と願いを込めて食べていました。現代でもビタミンが豊富な南瓜、ぜひ食べていただきたいですね。今年の冬至は12月22日(金)です。