

11月7日は立冬

おうち時間が長い今年のオススメは

栄養価の高い“干し野菜”(ドライベジタブル)

作り方は「**切って、干す**」だけ。

タキイ種苗株式会社（所在地：京都市、代表取締役社長：瀧井傳一）は、これからの季節に「干し野菜（ドライベジタブル）」を提案します。

11月7日は、“立冬”で、暦の上では冬です。冬の気候は、日本海側では曇りの日が多く、山沿いを中心に大雪となる一方で、太平洋側では、山から吹き下ろす乾いた風となり、晴れの日が多くなります。

この気象条件を利用し、干し野菜作りにチャレンジしてみませんか。作り方は、①洗って切る②ザルやネットで干す、だけです。

干し野菜は、水分が抜けた状態なので、生の状態よりも数倍長持ちするだけでなく、旨みや甘みが凝縮され、おいしさもアップします。日光にあて干すことで栄養素が増え、同じ量の生の野菜よりも食物繊維を多くとることもできます。加えて調理の際に味がしみ込みやすく、ほどよい歯ごたえも楽しめます。

余った野菜をベランダや庭に干すだけで、フードロスの削減にもつながり、安心して食べられる保存食にもなります。是非、今年の冬は「干し野菜」デビューをおすすめします。

●干し野菜の作り方

①洗って切る

干すと縮むので少し大きめに切ります。

②ザルや干し物ネットなどで干す

カラッと晴れた日の午前9時～午後3時までがベスト。

翌日も干す場合、夜は保存袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

【干し具合の目安】

しんなり 5～8時間干した程度。そのまま調理できます。

カラカラ 2～5日間じっくり干します。基本的に水に戻してから調理します。



●おすすめ野菜

ダイコン、ニンジン、シイタケなど

ダイコンを干したものは、「切り干し大根」として有名ですが、**生と比べて食物繊維が15倍以上多く含まれています**。冬場に手に入りやすく、旬を迎えるダイコン。種類の違うダイコンで、「切り干し大根」の食べ比べをすることもできます。

「切り干しニンジン」を作り、「切り干し大根」に混ぜて調理すると、紅白で彩のよい料理に仕上がります。手作りすれば、同じ「切り干し大根」でも、青首ダイコンと聖護院ダイコンでの食べ比べや、通常のニンジンと金時ニンジンなどで干し野菜の食べ比べも楽しめます。

シイタケを干した「干しシイタケ」は、長く保存でき、栄養素が増える（ビタミンDは、30倍以上）メリットに加え、干しシイタケを戻す際の、「戻し汁」に旨み成分である、「グアニル酸」が含まれます。「グアニル酸」は、「グルタミン酸」「イノシン酸」と合わせて3大旨み成分のひとつです。「グルタミン酸」が昆布やトマトなど、「イノシン酸」がカツオや煮干しなど複数の食材に含まれているのに対して、「グアニル酸」はほぼ「干しいたけ」にしか含まれていません。戻し汁も、活用できる優れたものです。

干し野菜を作っておくと、野菜の価格高騰でなかなか野菜をたくさん買えなかったり、逆に冷蔵庫に食材のストックがなかったりした時にも役立ちます。

日本食品標準成分表（七訂）		可食部 100 g あたり			
		カルシウム	カリウム	食物繊維	葉酸
ダイコン	生	23m g	230m g	1.3 g	33 μ g
	乾燥	500m g	3500m g	21.3 g	210 μ g
		ビタミンD	カリウム	食物繊維	葉酸
シイタケ	生	0.4 μ g	280m g	4.2g	44 μ g
	乾燥	12.7 μ g	2100m g	41.0g	240 μ g

●干し野菜のQ&A

Q：「干し野菜」に向かない野菜はありますか？

A：水分が多い野菜は、カビが生えたり傷みやすいので避けた方がよいでしょう。

（※時期や、場所によっては、可能な場合もあります）

Q：鳥や獣に食べられないでしょうか？

A：専用の「干し物ネット」をおすすめします。

2段や3段など高さも利用でき、風で飛ばされる心配もなくなります。

ベランダなど狭い場所でも吊るして使用でき便利です。



「干し物ネット」なら風や鳥の害にも安心です