

毎日の食事を豊かにする「乾物」

乾物は、その土地で収穫された旬の食材を、一年中食べることができるよう、保存のために加工したものです。日本の気候、風土と昔の人の知恵から生まれた「乾物」は、日本人の食生活を支え、食文化として受け継がれてきました。

乾物の良さは、利便性が高く、栄養的に優れた食品が多く、上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながる点です。毎日の食事に乾物を取り入れて、日本ならではの「食べ方」を次世代の子どもたちに継承しましょう。

★常備したい乾物と活用法

出汁の材料になる乾物

- 昆布
- かつおぶし
- 煮干し
- 干しいたけ

簡単に作ることができる「水だし昆布」がおすすめ！「だし用昆布」を購入し、麦茶ボトルに水(1.5L)を注ぎ、昆布(20g程度)を入れて一晩、冷蔵庫に入れておくだけです。昆布に含まれる「グルタミン酸」は、母乳にも多く含まれる成分。昆布のうま味は、低年齢児の子どもにとって、安心できるおいしさです。

メインの材料になる乾物

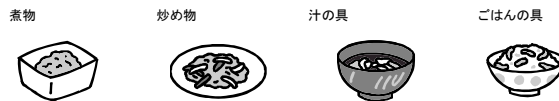
- 凍り豆腐
- 麩
- 乾麺

「凍り豆腐」は、用途に合わせて、薄切りや細切りにしたものが販売されています。良質なたんぱく質を多く含み、肉の代わりに材料として「そばろ」にしたり、「卵丼の具」として活用できます。とり過ぎが心配される肉を凍り豆腐に替えて、栄養バランスを改善しましょう。

副菜の材料になる乾物

- 切り干しだいこん
- ひじき
- 干しえび
- 糸かんとん
- はるさめ

「切り干しだいこん」をおいしく食べるコツは、熱湯で戻すこと(5分程度)。特有の臭みが消えて、おいしく食べることができます。



味付け・和え衣の材料になる乾物

- 塩昆布
- ゆかり粉
- ごま
- のり

塩味がある「塩昆布」や「ゆかり粉」は、ごはんにかけるだけでなく、野菜料理の味付けとしても使うことができます。季節ごとにおいしい野菜(はくさい・きゅうり・キャベツ)等と和えれば、一品ができてあがり！野菜のおいしさに、乾物のうま味と風味が加わっておいしく食べることができます。油を使ったドレッシングに頼らない、和食の和え物に挑戦してみましょう。

乾物の使い方の基本

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認しましょう。料理例も参考にできますが、その場合は、調味料の分量を3割程度減らして、子ども向けの味付けにしましょう。



★乾物の良いところ

価格が安定している

乾物の多くは、旬の時期に収穫して加工。または乾物用に計画的に生産された食品です。そのため、天候に左右されることが少なく、年中、安定した価格で販売されています。



常温保存ができる

乾燥することで、食品の水分を減らし、雑菌の繁殖を抑えた乾物は、常温でストック可能。いろいろな場面で活用することができます。非常用の備蓄にもなります。

調理が簡単

最近では、包丁いらずで、戻すだけで使える乾物が販売されています。上手に活用すれば、調理の負担の軽減、時短にもつながります。

手軽に栄養補給ができる

切り干しだいこんのように、生の状態より干すことで、栄養が増す食品があります。また、常備している乾物を、いつもの料理にちょい足しすることで、子どもにとって不足しがちな栄養を補うことができます。

<生と乾物の栄養比較>

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん(25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

<ちょい足しで不足しがちな栄養補給>

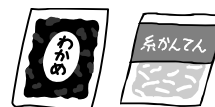
鉄分補給・・・酸素を全身に供給し貧血を防ぎます



- ・チャーハンの具として水で戻したひじきをプラス
- ・卵焼きに水で戻したひじきをプラス
- ・サラダに茹でたひじきをプラス



食物繊維補給・・・腸内環境を改善し、便秘を予防。生活習慣病の予防にも関与しています



- ・戻したわかめを汁物にプラス
- ・糸かんとんをそのまま汁物にプラス
- ・戻したわかめを細かく切ってごはんにプラス



カルシウム補給・・・丈夫な骨や歯を作り、維持します



- ・汁物に、ごま・干しえびをプラス
- ・焼きそば・お好み焼きに干しえびをプラス
- ・トーストに塗るバターに、ごま・干しえびをプラス

