

「乾物」で健康生活

保存食として古くから親しまれている「乾物」。「乾物」は和風だけでなく、洋風にも中華風の味付けにも合う万能食材です。常温で長持ちするので、ストックしておけば非常時だけでなく、毎日のご飯の強い味方に！「乾物」の知識を増やして活用しましょう。

★乾物の種類と食べ方

乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させ、水分を抜いて長期保存出来るようにした食品です。そのまま食べられるものもありますが、一般的には水やお湯などに浸し、戻してから調理に使用します。

★乾物の利点

■価格が安定している

元々乾物は、私たちのご先祖様が、旬に収穫した食材を1年を通して食べられるように考え出した加工食品です。比較的天候などの影響を受けにくいので、野菜などの生鮮食品と比較すると価格が安定しています。

■常温保存が出来る

乾燥する事で、食品の水分を減らし、菌の増殖を抑えた乾物は常温でストック出来るため、色々な場面で活用する事が出来ます。



■旨味が増える

乾燥させる事で、旨味の元であるグアニル酸やグルタミン酸が増えます。出汁が出て、様々な料理を美味しくします。

■栄養が豊富

常備している乾物を、いつもの料理に少し加えるだけで、子どもに不足しがちな栄養素を補う事が出来ます。

鉄分補給 (ひじきなど)

酸素を全身に供給して貧血を予防



食物繊維補給 (わかめなど)

腸内環境を改善して便秘を予防



カルシウム補給 (ごまなど)

丈夫な骨や歯を作る



★おすすめ乾物

■凍り豆腐(別名・高野豆腐)

豆腐の栄養成分が凝縮した日本のパワー食材。植物性たんぱく質、良質な脂質である不飽和脂肪酸が豊富で、鉄分やカルシウムなどのミネラルも含まれています。主菜のお肉にプラスすれば、栄養のバランスアップにも繋がります。

凍り豆腐のそぼろ (作りやすい分量・3歳以上児6人分程度)

凍り豆腐 (長方形2枚)	36g	
鶏ひき肉	100g	1 凍り豆腐は水で戻してからフードプロセッサーを使ってそぼろ状にする。
だし汁	200cc程度	2 鍋にだし汁と調味料、おろし生姜を入れて火にかける。
醤油	大さじ1	3 2に鶏ひき肉を加えてほぐし、続けて1の凍り豆腐を加えて煮る。
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
おろし生姜	少々	※しっかり味が染み込んだら、ご飯にかけて食べましょう。

凍り豆腐は、昔ながらの長方形のものから粉末まで、多様な形態のものが販売されています。用途に合わせて購入する事で、手間なく調理する事が出来ます。

■切干大根

戻した後、同じ重さで比較すると、カルシウムや食物繊維の量は生大根の3倍以上。干す事で栄養価がアップ。様々な料理に手間なくプラス出来る万能食材です。