

「干し野菜」を作ってみませんか？

干し野菜って馴染みがないでしょうか。新鮮な野菜を買っても大根 1 本やキャベツ丸ごとを購入すると使い切れないという話をよく聞きます。使いきれない分は干し野菜にしてみませんか？ 保存ができて便利に使えます。干し野菜のメリットは、長期保存ができることその他、濃縮されることで旨味が強くなり、料理に手軽に使えることです。作り方は簡単！ 洗ってカットした野菜の水分をペーパータオルで拭き取り、ザルなどに並べて、太陽に当てて干すだけです。干すときは、材料が重ならないように広げて乾かします。市販の干し網を便利に利用するのもよいでしょう。カットの仕方はお好みですが、薄い方がよく乾きます。味噌汁やスープ、煮物など様々な場面で使えますが、よく乾燥して粉末にすればふりかけにすることもできます。

カラカラになるまで干した野菜は、ビニール袋に入れ、よく口を閉じて水分を吸わないようにして保存します。保存期間は、よく乾かした物で 1 週間から数週間、半乾燥のものは、冷蔵庫で数日といったところです。同じ料理法でも干し野菜を使うと、食感や風味が違う料理ができあがります。野菜を無駄なく使うためにも一工夫して楽しんでみてはいかがでしょうか。干し野菜の代表は、切り干し大根や乾燥ネギですが、筆者のお気に入り、大根葉を乾燥したふりかけです。

インターネットで検索すると、電子レンジやオーブンを利用した方法なども見つかります。きれいな写真が掲載されている物も多いので是非探してみてください。

神奈川県農業技術センターのホームページには、切り干し大根やふりかけのレシピがありますので参考にしてください。

[\hhdg. ##kkk" df YZ" _UbU UkU ^d#XcVg#VZ+#Vh#Z\(\) SSS- #d\) , \\$*- ' " \ha`](#)