

お日様の力で

おいしさ  
ギュギュ〜ッと!

# 干し野菜

夏のジリジリと暑い日差しが続く今日この頃。  
そんな日には、お日様の力を借りて「干し野菜」に挑戦してみませんか？  
干すことで、素材が持つ旨味も風味もグ〜んとアップしますよ！



## 何が凄い？ 干し野菜

野菜は干すことで旨味が濃縮。  
特に、トマトやキノコ類は味の違いが歴然！  
さらに、生とは違った独特の食感が楽しめるのも干し野菜の魅力の一つです。  
また、干して水分が減ることで日持ちしやすく、きのこは天日に当てるとビタミンDが増えるなど、食材それぞれの良さもたくさんあります♪



旨味が濃縮！  
独特の食感！

## 準備するものはこれだけ！

### ●干すためのザルor網かご

今回はザルを使用しましたが、網かごの方が通気性がよく、虫も寄りつきにくいのでおすすめです。



### ●カットした野菜

使用する食材は基本的に何でもOK！  
ただし、レタスやもやしなどの水分が多いものは、傷みやすいため難しいようです。

## いざ！干し野菜作り



今回は、トマト、きゅうり、人参、ピーマン、しめじで挑戦！

- 野菜をお好みの大きさにカットし、キッチンペーパーなどで水分を拭き取ります。ザルまたは網の上に重ならないよう並べ、日当たり・風通しの良い場所に干します。
- 干し時間はお好みで！今回は、きゅうり、人参、ピーマン、しめじは約4時間。トマトは2日間(お日様の出ている時間のみ)干しました。慣れてくると、使いたい調理法に合わせて干し時間を調節するのも楽しいですよ。

湿気の多い室内などは  
カビやすいので  
注意！

干し時間の違いで  
食感の違いも  
楽しめます！

# こうやって使う！ 干し野菜

甘味が  
ぐ〜んと増す

## トマト



ドライトマトにすると、びっくりするほど濃厚な味わいに！  
スープ、パスタ、お菓子作りなど、使い道は様々。塩を振って干し、オリーブオイルにつけるのもおすすめ♪

香りが  
ぐ〜んと増す

## きのこ



もともと香りのあるキノコ類ですが、干すことでさらに香り・旨味が濃くなります。パンに入れたりペペロンチーノ、スープにどうぞ。



油と塩胡椒でサッと炒めるだけで、  
立派な付け合せに。



野菜の旨味が少ない調味料でも味はしっかり。  
かつ！煮込み時間も短時間で済みます。

青くさが減り、  
独特の食感がクセになる

## きゅうり



### 鶏肉と干しきゅうりのさっぱり炒め

- 材料・約2人分
- きゅうり …… 1〜2本分
  - 鶏モモ肉 …… 150g
  - 醤油 …… 大さじ1
  - A 砂糖 …… 大さじ1
  - 酢 …… 大さじ1
  - 塩胡椒 …… 適量
- 作り方
- ひと口大に切った鶏モモ肉を胡麻油(分量外)で炒め、色がついたらきゅうりも加えサッと炒める。
  - Aと塩胡椒で味を調える。



同じレシピで生のきゅうりでも作りましたが、  
干しきゅうりの方が断然味染みが良く、  
水分が適度に減っているため炒め物にも最適でした！

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。