

この夏は野菜を干して味わってみよう！

# 干し野菜のススメ

何かと自宅で料理をする機会が増えていますが、今年の夏はご自宅で干し野菜に挑戦してみたいはいかがでしょうか。春日町リサイクルセンターで人気の「干し野菜講座」でお伝えしている野菜の干し方や、活用方法などを紹介します！



## 干し野菜の特徴

- 甘みや旨みが凝縮！
- 甘みは時間をおうごとに糖度がアップ！
- 水分が少ないので調理時間が短縮！
- 長く保存が可能なので無駄がない！



## 【どんな野菜が向いているの？】

向いている野菜⇒根菜類

向かない野菜⇒水分の多い物(レタス、もやしなど)

## 【干すのに適している場所は？】

日当たりが良くできるだけ風通しの良い場所。

(スノコの上、物干し竿に吊るす。室外機の上、ベランダの手すり、など)

外干しができない場合は日の当たる窓際でもOKですが、風通しを良くしましょう。



リサイクルセンターのベランダの日の当たる場所に干しました



ベランダの植木鉢の上も活用

## 【干す時間帯は？】

カラッと晴れた湿度の少ない日の昼前～夕方前に干す。キノコや根菜など水分の少ない野菜は3時間程度。それ以外の野菜は6時間以上で乾燥。(季節により異なる)

# 【干し方】

## ●干し野菜作りに必要なアイテム

- ①ペーパータオル⇒干す前に野菜の水分を拭き取るもの
- ②ザル、または干し野菜専用ネット⇒野菜を入れて干す

※水分の少ない野菜は、給水性のある包装紙にのせてもOK。細かく切ったもの場合は、目の細かいザルやペーパータオルを使いましょう。



料理用ザル



干し野菜専用ネットは洗濯竿に吊るせるので便利



## ●主な干し方

- ①ドライ：天日干しで4日～5日位

向いている野菜⇒大根、ニンジン、ゴボウ、しいたけ、エノキタケ、トマト等

- ②セミドライ：天日干し2時間～3時間位

向いている野菜⇒さつまいも、かぼちゃ、玉ねぎ、エリンギ、シメジ、まいたけ、

しいたけ、ナス、トマト、ズッキーニ、ブロッコリー、キャベツ、白菜等

## ●代表的な野菜の干し方



ナス・ズッキーニ：日にあてて、1時間～半日

皮付きのまま食べやすい大きさに切る。ザルなどに並べて、皮に少しシワが寄るまで干す。



大根：日なたで3～6時間

輪切りやいちょう切りにする。表面の繊維がうっすら上がるまで干す。



ピーマン・パプリカ：日なたで2～3時間

切り口を上にして表面が乾燥してしわが寄り、しんなりするまで干す。



キノコ類：日に当てて1～3時間

用途に合わせて切る。表面が軽く乾く程度に干す。



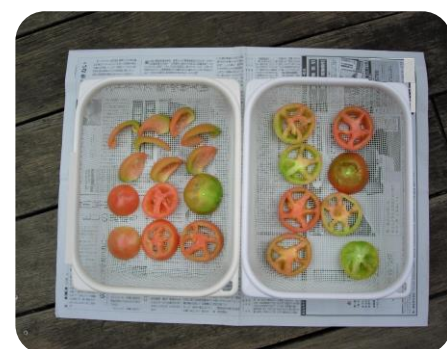
トマト・ミニトマト：日に当てて、2時間～半日

種を取り除いて用途にあわせて切る。



たまねぎ：日に当てて、1～2時間

輪切りや、くし切りにして干す。





## 【保存方法】

干した野菜は、密閉容器や袋に入れて冷蔵庫へで保管。4～5日を目安に使い切りましょう。  
ドライの状態であれば、ビンなどに入れて、直射日光や湿気避ければ常温でも長期保存が可能。(約3か月)



セミドライ野菜の場合は保存容器や食料保存袋に入れます



完全ドライ野菜はビンに入れて保存もOK

## 【干し野菜の使い方】

### ●揚げ物

油通しのような手早さで、カラッとおいしく揚げます。



素揚げした干し野菜をカレーに添えて夏野菜カレーにしてみました。

色鮮やかな干し野菜の素揚げ

### ●炒め物

水気がでないので、炒め時間が短く、調味料を吸って味のからみがよくなります。  
※レシピを「料理レシピコーナー」で紹介しています



### ●ピクルス

下ごしらえ不要で、ピクルス液に漬けるだけ。液も薄まらず、野菜に味がしっかりつきます。  
※作り方を「料理レシピコーナー」で紹介しています



### ●煮物

煮崩れの心配もなく調理時間が短くなります。



# 【干し野菜を使った料理レシピ】

リサイクルセンター講座で実際に作った料理レシピを紹介します

## 簡単ピクルス

### ～ 材料 ～

- ・きゅうり、ニンジン、セロリ等の残り野菜
- ・ピクルス液
  - 酢・水 各1カップ
  - 砂糖 大さじ3
  - 塩 小さじ1

### ～ 作り方 ～

- ①野菜を細切りにして干す
- ②鍋にピクルス液の材料を合わせ、ひと煮立させて冷ましておく。
- ③ピクルス液に干した野菜を漬ける



### 👉 ポイント

ピクルスに使う野菜を干す時間は30分程度でOK。ピクルス液に1晩漬けたら食べられます

## ズッキーニと鶏肉の蒸し煮

### ～材料（2人分）～

- ・鶏もも肉ひと口カット100g
- ・ズッキーニ1本分（輪切り、または半月切り）
- ・玉ねぎ1/4個（くし切り）
- ・ぶなしめじ50g
- ・エリンギ1本（薄切り）
- ・ミニトマト4個、（半切り）
- ・料理酒大さじ3、オリーブオイル大さじ1
- ・にんにく、塩・こしょう少々

### ～作り方～

- ①鶏肉はにんにく、塩・こしょうで下味をつける。
- ②フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③鶏肉を入れ、両面をこんがり焼き、酒を入れて、アルコールをとばす。
- ④ズッキーニ、ぶなしめじ、エリンギ、ミニトマトのを入れた後、オリーブオイル小さじ2を回し入れ、弱火で3分蒸し煮にする
- ⑤仕上げに塩・こしょうで味を調える



### 👉 ポイント

野菜は干したものを使用するのがベストですが、干さない野菜でも作れます



野菜の旨みが引き立つレシピで手軽に作れます