

# 食べて健やか

愛媛県栄養士会



## 乾物を生かす

## 栄養凝縮 防災食にも

乾物とは野菜や海藻類、魚介類などを乾燥させて、常温で数カ月以上保存できるようにした食品のことです。水分が抜けているため、微生物の繁殖が抑えられ、常温でも腐らずに保存できます。

乾物を食べるときは、一般的には水やお湯に浸してやわらかくする「戻す」とを行いますが、煮物や汁物など、あるいは水分の多い食材と組み合わせる場合

は、戻さずそのまま使うことで、水に溶けやすい栄養素の損失を防げます。ワカメやヒジキなどの海藻、切り干し大根などの乾

野菜、高野豆腐や豆類を毎日の食事に取り入れることで、料理の幅が簡単かつ多彩に広がります。また、乾物は軽量かつコンパクト

で保管スペースを取らず持ち運びやすいこと、乾燥しているため、非常時の避難生活に不足しがちなビタミン

やミネラルを少量で補えることから、防災食としても最適です。  
手軽でおいしく、かつ非常時の備えとしても優秀な乾物を取り入れてみませんか？  
(近藤小百合)  
〈第3土曜日に掲載〉

いずれも2人分

### ★炊き込みご飯

【材料】米160g、干しシイタケ1g、乾燥ヒジキ0.4g、ニンジン10g、エタマメ(さやから出したもの)10g、油揚げ4g、水200cc、A(酒小さじ1、薄口しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ )、シイタケの戻し汁20cc

【作り方】①干しシイタケ、乾燥ヒジキは水で戻し、シイタケの戻し汁は取っておく ②米を洗い、水を切る ③ニンジンは2cm幅の千切り、油揚げは2cm幅の短冊切り、シイタケは2cm幅の薄切りにする ④炊飯器に米、A、シイタケの戻し汁、水を加えて混ぜる ⑤④に③とヒジキ、エタマメを入れて炊く ⑥炊き上がったら全体を切るように混ぜる。

### ★豚肉のみそ炒め

【材料】豚バラ肉60g、キャベツ100g、ピーマン20g、大豆(乾燥)16g、ショウガ4g、油小さじ $\frac{1}{4}$ 、B(砂糖大さじ $\frac{1}{2}$ 、酒小さじ2、濃い口しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、麦みそ大さじ $\frac{1}{2}$ 、トウバンジャン小さじ $\frac{1}{2}$ 弱、水小さじ1)

【作り方】①大豆は洗って6時間程度水に浸して戻しておく ②キャベツはざく切り、ピーマンは2cm角に切り、ショウガは千切り、豚バラ肉は3cm幅に切る ③Bを合わせてたれを作っておく ④熱したフライパンに油を引き、ショウガを炒める。香りが立ったら、豚バラ肉、ピーマン、大豆、キャベツの順に炒める ⑤④に③をかけ、全体に絡める。

### ★切り干し大根の甘酢あえ

【材料】切り干し大根7g、キュウリ20g、しらす干し2g、C(砂糖小さじ1、薄口しょうゆ小さじ $\frac{1}{2}$ 、酢小さじ1)

【作り方】①切り干し大根は15分程度水に浸して戻しておく(やわらかい食感で食べたい場合は、戻した後にさっとゆでる) ②①の水気を搾ってざく切りにし、キュウリは2cm幅の千切りにする ③Cを合わせる ④②に③、しらす干しを入れてあえる。

### ★高野豆腐の卵とじ

【材料】鶏ひき肉8g、油小さじ $\frac{1}{4}$ 、ニンジン8g、タマネギ40g、D(砂糖小さじ $\frac{1}{2}$ 、薄口しょうゆ小さじ1、みりん小さじ $\frac{1}{2}$ 、水20cc)、高野豆腐8g、卵20g

【作り方】①高野豆腐は戻して1cm角に切り、ニンジンはちよう切り、タマネギは薄切りにする ②熱したフライパンに油を引き、鶏ひき肉、ニンジン、タマネギの順で炒める ③②にDを入れ、味付けする ④③に高野豆腐を入れて混ぜる。焦げ付きそうな場合は水を加えて調整する ⑤④に溶き卵を入れてとじる。

### ★ドライフルーツの蜂蜜がけ

【材料】お好みのドライフルーツ60g、蜂蜜大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】①ドライフルーツを食べやすい大きさに切る ②①を蜂蜜であえる。

(1人分 エネルギー691kcal、タンパク質21.8g、脂質18.3g、塩分相当量2.3g)

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>