

寒さが一段と身に染みるこの季節ですが、子どもたちは元気いっぱい。にぎやかに新年がスタートしました。

さて、年末年始はどんなごちそうをいただきましたか。お正月といえばおせち。おせち料理はお正月の三が日の間、日持ちするよう作られています。このように日本には食材を長期間にわたり美味しくいただく為の保存方法がたくさんあります。今月は、このうちのひとつである「乾物」についてお話したいと思います。

## 日常食、非常食として役立つ「乾物」

### ○乾物の成り立ち

今のような冷蔵庫や加工技術がなかった時代に、収穫した食べ物を保存する方法として、食品中の水分を減らして、雑菌の繁殖を抑えるために「乾燥」という方法が用いられました。

乾物は保存期間が長いだけでなく、価格が安定している・栄養価が高い・コンパクトで収納がしやすいなどの良さがあります。また、最近では災害に備えた「非常食」としても注目されています。



### ○美味しさと栄養アップ

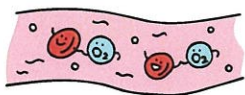
乾物は、水分を減らし「うま味」「風味」「栄養素」を凝縮しているため、他の食品を組み合わせたり、上手に活用することで、美味しさと栄養素量を上げることができます。

#### かつお節で美味しさアップ！

ふわふわの薄削りのかつお節は、どんな料理とも合う万能調味料。たまごかけご飯、冷奴、お浸しだけでなく、焼きそばやお好み焼きにも欠かせない存在です。かつお節の強い風味は、子どもが苦手な野菜の苦みやえぐみを低減させる効果もあります。

#### ひじきで鉄分補給！

ひじきに含まれる鉄分は血液中の酸素を全身に供給しています。



- 戻したひじきをチャーハンに入れる
- 戻したひじきを味噌汁に入れる
- ゆでたひじきを卵焼きに入れる

#### わかめなどの海藻類で食物繊維補給！

わかめや寒天に含まれる食物繊維は、腸内環境を改善し、便秘を予防します。



- 戻したわかめを細かく切って炊飯の際に加える
- 糸寒天をそのまま汁物に入れる

#### 干しえび・胡麻・切干大根でカルシウム補給！

干しえびや胡麻に多く含まれるカルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、維持します。



- パンに塗るバターに胡麻や干しえびを混ぜる
- ゆでた切干大根をサラダの具にする
- 戻した切干大根を刻んで炊飯の際に加える

### ○乾物の戻し方

商品パッケージに記載されている「戻し方」を必ず確認。料理例なども参考にできますが、その場合は調味料の分量を3割程度に減らして、子ども向けの味付けにしましょう。



調味料は  
3割程度減らす