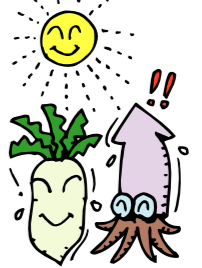


乾物・干物を食卓に 干して栄養・旨みアップ



日本の伝統食品である「乾物」と「干物」。実は世界中で親しまれている食品で、天日で乾かすことで保存性が高まり、旨みや香りもアップします。さらにミネラルやビタミン、食物繊維などの栄養素が凝縮され、栄養価も高くなります。今回は、もつと活用したい乾物と干物の情報をご紹介します。

■乾物・干物のメリットと注意点

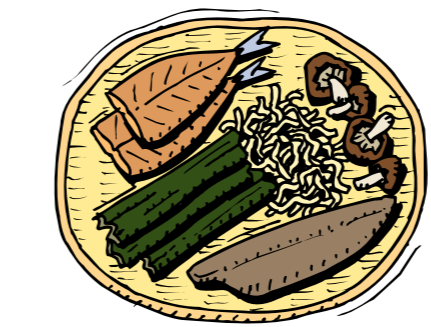
天日に干すことで栄養も旨みもアップする乾物と干物ですが、生の状態とどれくらい違うのでしょうか。例えば生の大根と比べると、同じ重量の切り干し大根は、食物繊維やカリウムが約15倍、カルシウムは約20倍になります。干し椎茸は、天日を浴びることで独特の香りと旨みが生まれ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが約7倍に増えます。アジの干物は干すことによって、血液を健康にする

■活用したい乾物・干物

代表的な乾物と干物をご紹介しますので、毎日の食事に活用してください。

●切り干し大根

切り干し大根は干すことで生の状態の10分の1の重さになります。その凝縮された分、カルシウム、ビタミンB1、ビタミンB2、鉄、食物繊維などが増え、旨みと甘味が増します。慢性的な野菜不足や便秘がちの人に特におすすめです。古くなると黄色く変色することがありますが、使う前に水洗いすれば元の白さに戻ります。



とされるEPAなどの不飽和脂肪酸が増え、他にも、鉄やマグネシウムといった不足しがちなミネラルや各種ビタミンを効率よく摂ることができ

ます。そうしたメリットがある一方で、干すことで摂りたくない成分も増えます。その代表が痛風などの原因になるプリン体。干し椎茸、煮干し、鰹節は特に多く含まれています。また、干物は栄養がある反面、食べすぎると塩分過多になる上、紫外線で酸化した脂が体に良くないという説もあります。

●干し椎茸

干し椎茸の成分で特に注目したいのが、カルシウムやリンの吸収を助けて骨粗しょう症

■乾物・干物の調理のコツ

乾物は、料理によって戻す時間を調節してください。切り干し大根のシャキシャキ感を残したいのなら、戻し時間は短めの15分程度、柔らかくしたいのなら20分以上を目安にしてください。干し椎茸は戻しが十分でないと食感が悪くなります。急いで戻したいときは、ぬるま湯に砂糖を一つまみ入れて戻せば、20分くらいで柔らかくなります。



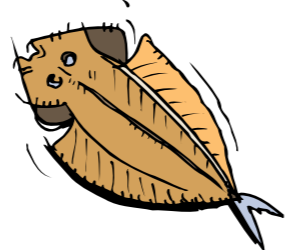
干物は、グリルの網に油を塗り、十分に焼いてから魚を置くと、皮がくっつきにくくなります。油のほかにレモン汁でも代用可能です。冷凍の干物は、解凍すると旨みが出て

きます。戻し汁はダシとして旨みがあるので使い切るようにしましょう。



●青魚の干物

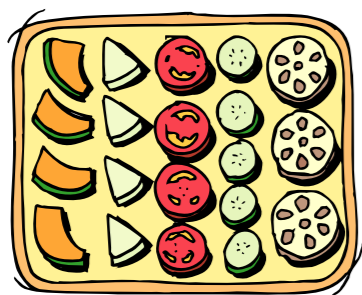
アジの開きをはじめとする青魚の干物には、物忘れ防止など脳によいDHAや、健康な血管づくりを助けるEPAをはじめ、カルシウム、タウリン、コラーゲンなど積極的に摂りたい成分が生の状態より多く含まれています。



まうので、解凍せずにそのまま焼いてください。網に皮がくっつくことも少なくなります。

■干し野菜を作ってみましょう

本格的な乾物や干物とは違い、簡単に作れるのが干し野菜です。ビタミンCなど一部の栄養は減少しますが、干すことで多くの栄養が増加します。甘味と旨みが増し、野菜特有の強い香りが飛ぶので野菜が苦手な人にもおすすめです。



干し野菜の作り方は、好みの野菜を薄くスライスし、通気性の良いザルや網にのせて干すだけです。

季節や素材にもよりますが、数時間から半日で半生に、朝から夕方まで干せばカラカラに乾燥します。今の季節なら日差しが室内まで入ってきますから、窓辺の床に新聞紙を広げて、その上に野菜を重ねないように並べたザルなどを置いて干し野菜を作ってみてください。屋外に干すときは、網などをかけて鳥に食べられないようにしましょう。調理の際は、さっと水洗いしてから使ってください。

太陽の日差しをいっぱい浴びた乾物や干物には、地味なイメージがありますが、実は滋味あふれる食材です。現代人にとって不足しがちなミネラルやビタミン、食物繊維などが豊富に含まれていますので、ぜひ毎日の食事に活用してください。