2月 食育だより 乳幼児食

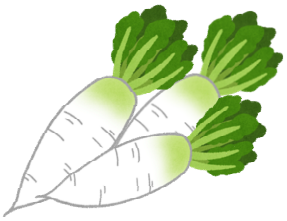
保存食のすすめ！

保存食とは、長期間にわたって常温で保管できるよう、加工した食品のことで「梅干し」や「漬け物」、「高野豆腐」などが有名です。今回は、保存食の中でも「干し野菜」の代表として切干大根をご紹介します。

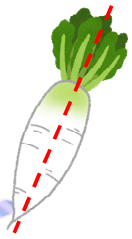
切り方・干し方によって呼び方さまざま！

切干大根とは

秋から冬にかけて収穫した大根を、細く切り、日光に当てて乾燥させたものです。
西日本では**「千切り大根」**と呼ばれています。

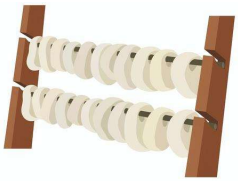


「割り干し大根」
大根を縦に大きめに切って干しているものです。
切干大根より厚みがあり、歯ごたえが楽しめます。
はりはり漬けなどに使われます。



「茹で干し大根」
大根を茹でてから干したものです。
水で戻しやすい、苦味が少ない、
食感が柔らかい、味がしみこみやすい
といった特徴があります。

「凍み大根」・「寒干し大根」
氷点下の外気に何日もさらし、凍らせては
解凍するという作業を繰り返して水分を抜いたものです。
甘味とうま味がより凝縮され、煮物にすると味が
しみこみやすく、フワフワとした食感が特徴的です。



干すことによって栄養価UP！ ※100g当たりの栄養価を比較

カリウム

体の水分と塩分のバランスを調整してくれる栄養素です。
摂りすぎた塩分を尿中に出してくれる働きをし、むくみや高血圧の予防効果があります。

大根（生） 230mg → 15倍 → 切干大根 3500mg

食物繊維

切干大根に多く含まれる不溶性の食物繊維は、便のカサを増やして腸を刺激し、排便を促す働きがあります。

大根（生） 1.3g → 16倍 → 切干大根 21.3g

カルシウム

骨や歯を形成する大事な栄養素です。
牛乳や小魚に多く含まれていることはよく知られていますが、保存食である切干大根やひじき、高野豆腐などにも多く含まれています。

大根（生） 23mg → 22倍 → 切干大根 500m

鉄

赤血球を作るのに必要な栄養素で、全身に酸素を運ぶ働きをします。
鉄分が不足すると貧血になったり、疲れやすくなるといった体の不調が起こります。

大根（生） 0.2m g → 16倍 → 切干大根 3.1mg

お家で簡単！！ 干し野菜の作り方

【 材料 】
大根
人参
ごぼう
しいたけ

など
なんでもOK！

【 作り方 】
①野菜をきれいに洗う。
②キッチンペーパーなどで水分をよく拭き取る。
③大きさを揃えて切る。
（干しムラが出来ないように）
ピーラーで薄く切るのもおすすめです。
④干す前にもう一度表面の水分を拭き取る。
⑤ざるや干しカゴなどに重ならないように並べ、天気のよい日に、風通しがよい所で1週間程度天日干しする。

干し野菜で味噌汁

【 材料 】
（幼児　1人分）

干し野菜　適量
出汁　120ｇ
味噌　4ｇ

【 作り方 】
①鍋に出汁を入れ火にかける。
②お好み量の干し野菜を入れ柔らかくなるまで中火で煮込む。
③火を止め、味噌を溶かす。
④器に盛り付け、完成♪

干し野菜は味がしみこみやすく、
火が通りやすいので時短調理が可能です！