

栄養豊富でとっても便利！「乾燥食品の活用」

日本では、古くから食べ物を長く保存するために、様々な乾燥方法が用いられてきました。乾燥させることで、食材の旨味が凝縮され、栄養価も高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。今回は、そんな乾燥食品のおいしさを子どもたちに伝えるため、乾物の便利な活用と、簡単に作ることができるレシピをお伝えします。

★乾物を取り入れるメリット



1・保存性が高い

乾物は、水分を減らすことで微生物の繁殖を抑え、食品の腐敗を防ぎます。そのため、長期保存が可能となり、食品ロス削減にも貢献します。冷蔵庫や冷凍庫のスペースを節約できるのも嬉しい点です。

2・栄養価が高い

乾燥過程で水分が抜けるため、栄養素が凝縮されます。そのため、少量でも多くの栄養を摂取することができます。特に、食物繊維や鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富になるものが多いです。

	重量	鉄	カルシウム	食物繊維
だいこん	100g	0.2mg	24mg	1.4g
切干だいこん(25g)	水戻し後100g	0.8mg	125mg	5.3g

3・凝縮された旨味を味わうことができる

乾燥によって、食材本来の旨味や香りが凝縮されます。だしをとる昆布やかつお節、煮物に使う干しいたけなどは、その代表例です。独特の風味やコクを楽しむことができます。



4・様々な場面で使える

水分が少ないため、軽量でコンパクト。持ち運びや保管に便利なので、アウトドアや旅行にも最適です。

■キャンプでの活用

・乾燥わかめ

味噌汁やスープにそのまま入れるだけで、手軽に栄養を摂取できます。

・切干だいこん

水で戻して、炒め物にしたり、スープに入れたり、様々な料理に活用できます。

・凍り豆腐

栄養価が高く、腹持ちが良いので、行動食に最適。水で戻して炒め物にも使用できます。

・干しいたけ

旨味が凝縮。少量でも料理に深みを与えます。パスタやリゾットに加えてもおいしいです。



■旅行での活用

・ふりかけ

ご飯にかけるだけ。食べ慣れない食事が進まないときに、重宝します。

・乾燥野菜

必要な分だけ水で戻して使えるので、かさばらず便利。栄養豊富なスープが簡単に作れます。

・乾燥フルーツ

そのまま食べられるから便利。間食でしっかり栄養補給ができます。



★食育で乾物を活用する方法

五感をフルに使って色々なことを吸収する幼児期に、食への興味・関心を育むことはとても大切。乾物を実際に見て、触れて、味わうといった、遊び感覚で五感を刺激するような体験型の食育活動がおすすめです。



★乾物を使ったおすすめレシピ

■ 切干だいこんの炒め煮(一人分)

切り干し大根	4g
豚ミンチ	15g
人参	8g
おろし生姜	0.5g
酒	1.5g
だし汁	8g
みりん	3.5g
砂糖	3g
しょうゆ	3.5g

- 1 切干だいこんを戻して食べやすく切る。
- 2 人参はせん切りに切る。
- 3 しょうがで豚ミンチ、人参を炒める。
- 4 火が通ったら切り干し大根を入れる。
- 5 調味料をいれて汁気がなくなるまで煮つめる。



■ ひじきの五目煮(一人分)

ひじき	3g
干しいたけ	1g
人参	10g
鶏肉	8g
砂糖	2.5g
薄口しょうゆ	1g
しょうゆ	1.3g

- 1 ひじきをさっと洗ってからたっぷりの水で戻す。
- 2 人参はせん切りにする。
- 3 鶏肉はこま切りに切る。
- 4 鶏肉、人参、干しいたけを炒め、火が通ったらひじきを入れる。
- 5 調味料を入れ煮つめる。



こどもたちに人気のレシピです。ぜひご家庭でも作ってみてください！

乾物活用のポイント

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

