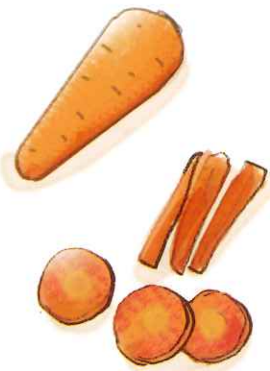


ニンジン
嫌いも克服

ニンジン



作り方

下処理

皮はそのままか薄くむき(皮部分が黒っぽくなるため)、1cm程度の輪切り、いちょう切り、棒状の細切りなどにする。

干す時間、完成の目安

半日~1日程度干す。表面が乾いて白っぽくなり、しんなりしたら取り込む。



お薦め料理

ソテー、ピクルス、炒め物、あえ物、漬物、煮物など

油でさっと炒め、ツナ缶としょうゆで調味。干すことで炒め時間が短縮し、甘味がアップします。

特有の香りが
優しく穏やかに

ピーマン パプリカ



作り方

下処理

へたと種を取り除き、縦半割り、四つ割りなどにする。

干す時間、完成の目安

皮を下にして半日~1日程度干す。表面にしわが寄り、全体にしんなりしたら完成。



お薦め料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

皮目をあぶり、オリーブ油、塩、こしょうで味をなじませれば、華やかな一品に。

かさが減り
うま味が凝縮

キノコ



作り方

下処理

シイタケは軸を取り、かさを下にして半日~1日ほど干す。シメジは石づきを取り小房に分け、エリンギは縦切りにして半日程度干す。

干す時間、完成の目安

表面が乾いて、程よく縮んだら取り込む。



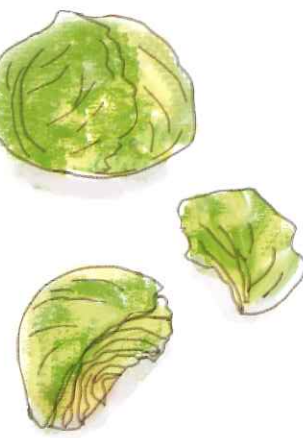
お薦め料理

だし、スープ、マリネ、炒め物、煮物など

キノコ、ホタテ缶、水を鍋で煮立たせ、みそを溶かせば、だしらずの即席みそ汁に。

料理の幅が
グンと広がる

キャベツ ハクサイ



作り方

下処理

葉を1枚ずつ剥がすか根元を付けたくし切りにする。

干す時間、完成の目安

葉を広げて半日~1日程度干す。葉がしんなりしてきたら取り込む。



お薦め料理

ソテー、グリル、煮込み(ロールキャベツ・ハクサイ)、あえ物、漬物など

葉でウインナーを巻き、トマト入りコンソメスープで煮る。下ゆでせずに巻くことができます。

濃厚な甘味・
うま味に感動

トマト



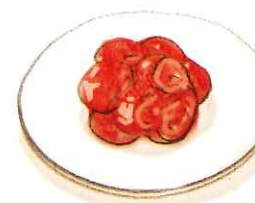
作り方

下処理

へたを取って、皮付きのまま横半分に切り、種を取り除く。

干す時間、完成の目安

皮を下にして、半日~2日程度干す。全体的にしわが寄り、クタツとなったら取り込む。



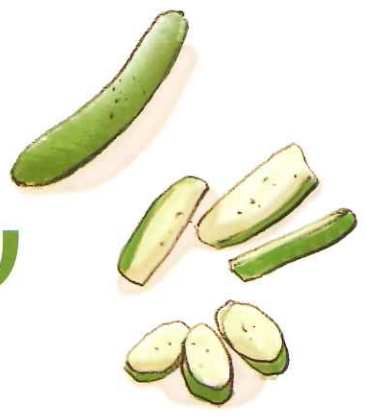
お薦め料理

サラダ、マリネ、スープ、揚げ物、炒め物、煮物など

ニンニクやハーブの風味を加えたオイルマリネは、バゲットやサラダに。

生とは違う
食感に驚き

キュウリ



作り方

下処理

皮付きのまま、斜め切り、輪切り、棒状などに切る。

干す時間、完成の目安

半日~1日程度干す。表面が乾いて、全体的にしんなりしてきたら取り込む。



お薦め料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

干しキュウリのめんたいバター炒め。加熱しても水っぽくならず、癖になる歯応えです。

うま味・栄養価が増す



監修:KAORU
イラスト:小林裕美子

基本の干し野菜の作り方

- 1 野菜を洗って水気を拭き、用途や好みに合わせて切る。
- 2 表面の水分をペーパータオルで拭き取り、ざるなどに重ならないように並べる。
- 3 天気の良い日に風通しの良い場所で干す。好みの状態まで乾燥したら取り込む。
- 4 そのまま調理に利用、または保存して活用する。

干し野菜とは、野菜を切って天日干しまたは陰干ししたもの。「干す」という一手間を加えた野菜は、うま味や甘味が凝縮され歯応えがアップします。残り野菜も無駄なく利用できる、時短調理が可能になる、栄養価が増すなど生の野菜とは違う魅力が生まれます。ぜひ作ってみませんか。

辛味が和らぎ
うま味アップ

タマネギ



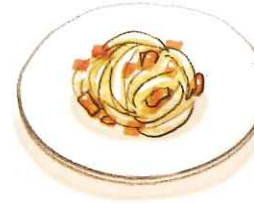
作り方

下処理

皮をむいて根を取り、串切りや輪切りなどにする。

干す時間、完成の目安

半日~1日程度干す。表面にしわが寄り、全体的にしんなりしたら完成。



お薦め料理

サラダ、マリネ、あえ物、炒め物、揚げ物、煮物など

甘味が増したタマネギと豚肉をごま油で炒めるだけ。調味料も少なめで味が整います。