

# 栄養もうま味もギュッと凝縮！

# あると便利な乾物の魅力

食材の水分を乾燥させ、長期保存できるようにした乾物は、古くから日本に伝わる食材です。その利点を活かし、災害時の非常食や体調不良などで買い物に行けないときの備蓄としても役立っています。そこで今回は、美味しいだけでなく、栄養価にも注目の乾物についてご紹介します。

エステーシーズ

## 乾物でSDGs！



SDGsは「持続可能な開発目標」のことを言います。その中でも取り上げられるフードロスの問題。余った食材を乾物にすることで、廃棄量が減り、必要なときに食べることができるため、フードロスを減らすことができます。

## 乾物を活かして減塩を

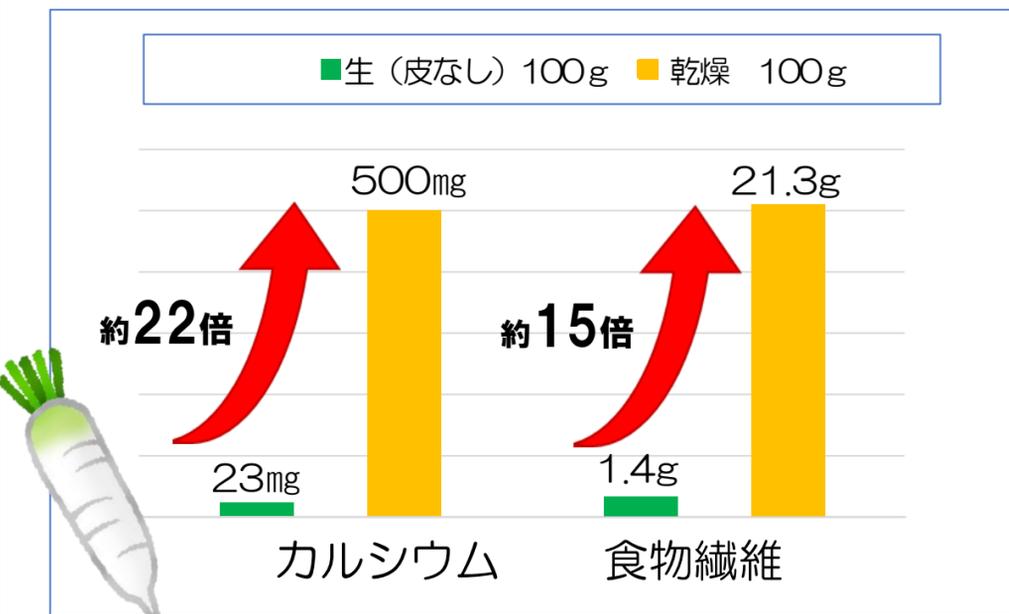


食材を乾燥することで、うま味成分であるグルタミン酸やグアニル酸が凝縮されます。これらのうま味を活かすことでおいしく減塩することができます。

## 乾物にすると栄養価がアップする！

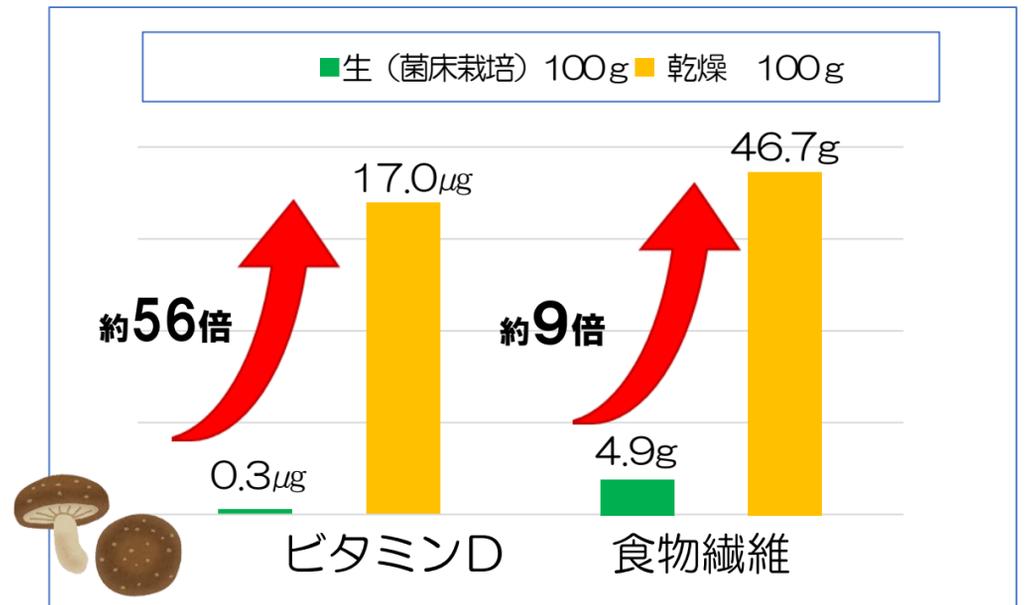
食材にもよりますが、乾物にすることで栄養が凝縮されたり、日光の紫外線の影響により、カルシウムなどのミネラルや、食物繊維、ビタミンなどの栄養価がアップします。

### 生の大根（皮なし）と切干大根



切干大根は水で戻すと約4倍となるため、生大根100gと切干大根25gを比較しても、カルシウムは約5倍、食物繊維は約4倍に！

### 生しいたけ（菌床栽培）と乾燥しいたけ



しいたけは日光の紫外線を浴びて乾燥することで、ビタミンDが増加します。このビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。

# 「楽うま」乾物レシピ

今回は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに盛岡市で食生活を通じた健康づくりのボランティア活動を行っている盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会（通称：食改さん）の乾物レシピをご紹介します！

## 切干大根のハリハリ漬け

### 材料(4人分)

切干大根	50g	
にんじん	20g	
★	酢	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	練がらし	小さじ1/2
	水	大さじ2

### 【作り方】

- ① 切り干し大根はたっぷりの水でもみ洗いし、30分程、水につけたのち水気をしぼる。
- ② にんじんは千切りにする。
- ③ ポリ袋に★の調味料を混ぜ合わせ、①と②を入れ全体をなじませ、30分以上漬ける。

切り干し大根の食感を活かした一品です！  
自宅にある調味料で簡単に作れるため、おすすめの一品です♪



(1人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
45kcal	1.4g	0.2g	65mg	2.7g	0.6g

## 焼き麩のフレンチトースト風



### 材料(4人分)

焼き麩	30g	
★	鶏卵 (M)	1個
	牛乳	150ml
	砂糖	20g
バター	15g	
粉砂糖	適量	

### 【作り方】

- ① ボウルに★の調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ② ①に焼き麩を浸しておく。
- ③ フライパンにバターを入れ弱火で温める。
- ④ バターが溶けたら②を入れ、両面焼く。
- ⑤ ④を冷まして器に盛り付け、お好みで粉砂糖をふりかける。

焼き麩にしっかり卵液を吸わせることで美味しく出来上がります。お好みで、きな粉や黒蜜をかけても美味しいですよ！



(1人分栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
121kcal	4.8g	7.0g	50mg	0.3g	0.2g