



「天日干しの美味しい世界」

寒さが厳しくなるとともに、乾燥が気になる季節となりました。

「乾燥」というとあまり良いイメージはありませんが、乾燥している時こそおすすめなのが、「干し野菜」を作ることです。

身近なもので言うと切干大根や干し芋などありますが、家で過ごす時間が多い今、ぜひ手作りの干し野菜を作ってみませんか？

干し野菜にはメリットがいっぱい♪

野菜は天日干しにすることで水分が抜け、旨味がぎゅっと凝縮されるため味わいが増します。また、野菜に含まれるビタミンやミネラル等の栄養価も凝縮されます。さらに、きのこ類に多く含まれるビタミンDは日光の紫外線により生成されるため、天日干しにすることでビタミンDの含有量が増えるとも言われています。これは人の体でも言えることであり、適度な日光浴をすることで体内でビタミンDが生成されます。ビタミンDはカルシウムが骨に吸収されるのを手助けしてくれる大事な役割を果たしてくれるため、骨粗しょう症予防や子供の成長には欠かせない栄養素です。1日15分を目安に日光に当たり、心も体も太陽からパワーをもらおうと良いと思います。

干し野菜のメリットは他にもあります。冬は大根や白菜のような大きな野菜が旬を迎えます。食べきれない場合は天日干しにすることで長期保存が可能になります。他にも、野菜から旨味が出ることで料理の際に調味料が少量になり、減塩の食事に繋がります。また、干すことで噛み応えが出るため噛む回数が増え、満足感のある食事になります。



干し野菜を作ってみよう

天日干しの方法は、野菜を好みの大きさに切り、平ザルや新聞紙に広げ、日光がよく当たる時間帯（冬場なら10時～15時頃）に外に置いておくだけです。半日程度ならセミドライの状態でも柔らかさも残っているため、そのまま炒め物にもできます。（この場合は長期保存には向いていません。）2～3日かけて完全にドライにすると、煮物のように味が染みこむ料理にぴったりです。



干し野菜を使った美味しいレシピ

私のおすすめの食材は茄子と舞茸です。

茄子を1cmに斜め切りにし、3時間程度と短めに干し、ごま油で炒め、味噌とちぎった大葉を一緒に炒めると、ご飯がすすむ最高のおかずになります。



舞茸は食べやすい大きさに手で割き、半日程度しっかり干し、オリーブオイルと塩で炒め、炊き立てのご飯に混ぜ白胡麻をふります。すだち等の柑橘系を絞るとさっぱりとし、舞茸の旨味も引き立ちます。これを友人に振舞った時は大好評で、あっという間に完食でした。



他にも果物や魚など、天日干しの世界はもっともっと広いです。ぜひ皆様にも楽しんで頂けたら嬉しいです。