

# ひそかなフーム 「干し野菜」

## メリット

- うま味が凝縮され、より美味しく味わえる。
- 歯ごたえが良くなり、食感が変わる。
- 味がすぐに染み込み、煮崩れない。
- カラッと炒めることができ、使う油を減らすことができる。
- 火の通りが良くなるため、調理時間、電気代やガス代も節約できる。

## 干し方

- 野菜を洗う⇒皮を剥かず薄く切る⇒クッキングペーパー等で水分をよく拭き取る
- ザルかネットの上で、野菜同士がくっつかないよう間隔を空けて干す。
- 葉野菜は、風に飛ばされないよう洗濯バサミで干すのもアリ。
- お天気の良い日に、日当たり・風通しの良い場所に干す。
- 季節や気温、野菜の種類に応じて、乾燥状態を見ながら、干す時間を調整する。
- 野菜に皺が出たり、しんなりしたら食べ頃。
- 乾燥が足りなかったら、翌日に干しなおす。

## ポイント

- レタス、もやしなどの水分が多く、傷みやすい野菜は干し野菜には不向き。
- 作る料理によって、乾燥させる程度、切り方（千切り、輪切り、乱切り）を変えるのもおすすめ。
- 旬の野菜で作るのもおすすめ。旬の野菜だけが持つ独特のうま味が、更に凝縮される。

## 保存方法

- 半乾燥：冷蔵庫保存。5日以内に食べきる。●完全乾燥：3週間以内に食べきる。
- ジッパーつきの保存袋に入れて冷凍保存も可能。

## おすすめの野菜

- キュウリ  
洗う⇒斜め薄切り⇒水分をよく拭き取る⇒干す  
干したキュウリは炒めてもカラッと仕上がります。  
独特の青臭さが抜けて、生からは想像できない甘みと食感が生まれます！
- トマト・ミニトマト  
トマト…へたを取って洗う⇒輪切り⇒タネを取り除く⇒水分をよく拭き取る⇒干す  
ミニトマト…へたを取って洗う⇒半分にカット⇒水分をよく拭き取る⇒干す  
ミニトマトは小さいので、タネは取り除いてもつけたままでもOK  
干しトマトはうま味のかたまり。スープに入れれば美味しいダシが出ます！
- ナス、ゴーヤ、かぼちゃ、人参、大根、エリンギなど、葉野菜、根菜、きのこ類、薬味類何でも干し野菜にできますのでいろいろ試してみてください！