

やさい・果物の「天日干し」



**災害時にどうしても不足するのが「野菜」です。
その野菜を備蓄できるのが「野菜の天日干し」です。**

●作り方

薄くスライスした野菜を湿気を避けながら、
3日程度天日で干してカラカラに乾燥させるだけ。

にんじんやゴーヤーなど様々な野菜を干して乾燥させて保存できます。

期間は半年以上保存できます。

野菜の味が凝縮されていて
調理は水で戻せば、普段の料理にも使えます。



【トマト】甘みがぐ〜っと増す野菜

種を取り除いて皮付きのまま干します。まずはプチトマトがおすすめ。コロンとかわいいドライトマトに仕上がりますよ。



【蕪】初体験の食感！

皮がシワシワしてきたころが食べごろ。葉は広げて2〜3時間干します。



【れんこん】白いのはでんぶん

表面に白いものが現れたら食べごろ。カットの仕方を変えることで違った食感が得られます。



【キャベツ】冷蔵庫の主(ぬし)を干す

「使い切れなくてどうしよう」と思ったキャベツは、1枚ずつはがして干してみましょ。風に飛ばされやすいのでご注意



【にんじん】少し黒くなくても大丈夫

左は金時にんじん。右は普通のにんじんです。少し黒くなってきますが、これぐらいは問題ありません。



【大根】厚めの輪切りはステーキに

手前は分厚く切ったもの。奥は薄くスライスして干したものです。スライスした大根をカラカラに干せば、乾物の「切干大



【なす】たっぷり食べるために干す
皮にシワがよって、さらに写真のように黒い種が見えてきたら食べごろです。なすに限りませんが、干し野菜は干すことでかさが減るため、野菜をたくさん食べ



【セロリ】葉っぱの部分も干し野菜にすじをとってからカットして干しましょう。葉っぱも美味しくいただけます。干すことで嫌われがちなセロリ独特の苦味も和らぎます。



【パプリカ】彩りを添える干し野菜種の部分は取り除いてから、カットして干します。表面が乾いてきたり、端っこがめくれてきたら食べごろです。

冬の王様。干しいも

1. さつまいもの皮をむいて、厚さを1cmに切り、水にさらします。
2. (1)を蒸し器に入れて蒸し上げ、ザルに広げて干して乾燥させます。
3. 夜は冷蔵庫に入れるようにして2～3日で乾燥します。



●メニュー

干し野菜があれば少しの水、少しの調味料、少しの燃料、短い調理時間でできるので震災時にすぐ役に立ちます。

例えば、じゃがいもをすりおろして、干し野菜を混ぜて形を整え、コンロで両面を焼くと、「干し野菜とじゃがいものお焼き」の完成です。水にさらさなくても、混ぜているうちにじゃがいものに含まれる水分で戻るため、貴重な水は一滴も使いません。

●ポイント

ちょこちょこと余った野菜を干していれば、将来災害があった時にとっても役立つと思います。

普段から食事に使い、なくないかけたらまた買ったり、作ったりしてストックを切らさない。

この繰り返しで災害に備えることがポイントです。