

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただし12月ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



☆ 乾物を食べよう! ☆

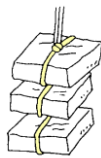


冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風にあてて乾燥させ、水分を抜いて保存を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきましょう。

【代表的な乾物】

●高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材です。
(含め煮、卵とじ、肉詰めなど)



●干しいたけ

うま味の成分・グアニル酸を含みます。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。
(含め煮、汁物、つくだ煮など。また、戻し汁はだし汁としてつかえます)

●ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富です。
(煮物、サラダ、炊き込みごはんなど)

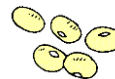


●豆類

粒がそろい、つやがあるものがよく、大豆、うずら豆など種類が豊富です。特に大豆は良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
(煮豆、サラダなど)

●切干大根

カルシウム・鉄分・ビタミンB1・B2が豊富です。
(煮物、サラダ、スープ、酢の物など)



◆切干大根のナポリタン

(材料 3~4人分)

切干大根 28g

ウインナー 3本

玉ねぎ 50g

ピーマン 1個

人参 20g

A ケチャップ 大さじ2

中濃ソース 小さじ2

塩こしょう 少々

サラダ油

①切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。

②玉ねぎ・ピーマン・人参は細切りにする。

③ウインナーは斜めに薄く切る。

④フライパンに油を熱し、野菜とウインナーを炒める。

水気をきった切干大根を加えて炒める。

Aで調味をし、塩・こしょうで味を調える。

切干大根の風味や固さが気になる場合は、さっと茹でると食べやすくなります。好みで粉チーズをふっても美味しいです。

