

農産加工情報

四季の手づくり保存食

8月

「乾燥野菜」

太陽が照りつける夏は、干し野菜づくりが適しています。旬の時期に収穫された野菜は、栄養価が高く、その野菜の水分をとばすことで保存性を高め、うまみを凝縮させます。

切干大根のように完全乾燥することができるのですが、一日乾燥し半生干しなら、水で戻す必要もなく、煮込み時間が短く、味もしみやすい。葉物やトマト・きゅうり・なすなど意外なもののおいしくいただけます。

ドライトマトとピザソースの作り方を紹介します。また、この季節にいろいろな乾燥野菜（干しなす等）を作ってみましょう。



<赤大根の乾燥>



<椎茸となすの乾燥>



<パプリカの乾燥>

1、乾燥の原理と方法

乾燥とは、次の二つの作用により水分が蒸発し、周囲の空気（乾燥空気）と平衡水分に達すること。

表面蒸発（表面の水分濃度が減少）

内部拡散（表面と内部との間の水分濃度差の発生による拡散）

2、乾燥方法

自然乾燥（天日干し、影干しなど）

人工乾燥（加熱送風乾燥、減圧・凍結乾燥など）

3、蒸発作用の促進

加熱、換気、吸湿剤、真空

4、乾燥野菜の実際

<トマト>

「トマトが赤くなると、医者が青くなる」という諺があるくらい、優れた栄養価があり、ビタミンAやCが豊富です。

皮の赤い色素に含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化等の予防に効果があると言われています。リコピンは加熱しても強く、ドライトマトにすると栄養価が高くなります。

◎ ドライトマトの作り方

家庭でも気軽にドライトマトを作ることができます。まずは試作してみましよう。

① トマトは洗ってヘタを取り、縦半分に切る。スプーンなどで種子を取り、ペーパータオルに切り口を下にしておき、水気をとる。

② <電子レンジで作る場合>

皿にキッチンペーパーを敷き、切り口を上にして並べる。

600Wの電子レンジに5分かけて取り出し、出てきた水分をペーパータオルなどで拭き、キッチンペーパーを取り換えて並べ直し、さらに5分電子レンジにかける。まだ、水気があるようなら同様の作業を繰り返す。

<オーブンで作る場合>



天板にオーブンシートを敷き、切り口を上にして並べる。



140℃に温めたオーブンに入れ、1時間焼き、出てきた水分をペーパータオルで拭き、さらに30分~1時間焼く。少し天日干しをする。

<天日でじっくり乾かす方法>

金網にキッチンペーパーを敷き、切り口を上にして並べる。

天日で3日間乾燥させる。

保存の仕方

*半生干しの状態のドライトマトは、冷蔵庫に入れて2～3日で使い切りましょう。

*少し長く保存しておきたい時は、保存びんに入れてオリーブ油を注ぎ、ふたをし、冷蔵庫で保存します。1カ月は保存可能です。

*長期保存の場合は、フリーザーバックに入れて冷凍保存しましょう。

*完全乾燥したドライトマトは容器に入れて、湿気のない冷暗所で保存しましょう。密閉して品質保持剤を使用すると安心です。

ドライトマトの料理

いろいろな種類のトマトを乾燥した結果、生食よりも「甘みがぐっと増すもの」「酸味をより強く感じるもの」「ドライフルーツのようにうま味が凝縮するもの」「色が鮮やかになる」等、トマトの種類によって特徴が出るようです。試してみてください。

ドライトマトはオリーブ油と相性が良いので、細かく刻んでピラフやスープ、パスタ料理に、戻したドライトマトと野菜、チーズ等を組み合わせてグラタンやオーブン料理を研究して作ってみましょう。



<ドライトマトと乾燥キノコのパスタ>

輸入ドライトマト

市内の輸入食料品店でドライトマトを購入してみました。完全乾燥品のほか半生品もあり、イタリアやトルコ、アメリカからの輸入品でした。使用方法やレシピが紹介されてありました。

イタリアから輸入した半生タイプのドライトマトを購入し、紹介されているレシピを参考に、パスタ料理を作ってみました。1枚ドライトマトを試食すると生食トマトとはちがう食感とおいしさ（旨味をともなった酸味で柔らかい味）です。とても美味しかったです。

ドライトマトをぬるま湯につけてから細切りし、せん切り玉ねぎ、薄切り

ベーコン、せん切りきのこ（乾燥ポルチーニをぬるま湯でもどす）、みじん切りニンニクをオリーブ油で炒めます。

戻し汁と生クリームを加えて加熱し、茹でたパスタをからめます。

塩と胡椒で調味し出来上がりです。

◎ ピザソースの作り方

米粉のピザ生地にも合います。トーストした食パンやフランスパンに塗ってチーズや野菜と一緒にピザ風にして食べてください。

材料

完熟トマト 4kg、ベーコン 120g、スイートバジル（生） 30g
オレガノ（生） 10g、オリーブ油 1カップ、固形スープの素 8個、
砂糖 10g、塩 5g、胡椒少々

作り方

- ① 完熟トマトは洗ってヘタを除き、4～6つ割りにする。
これをミキサーに2分かけて砕き、目の細かいステンザルで濃して、種と皮を除く。（バータイプミキサーでも良い）
- ② ベーコンをみじん切りにし、ソースパンに入れてカリカリになるまで炒める。
- ③ ②の鍋にオリーブ油、トマト汁、固形スープの素、砂糖、塩を入れてトロリとなるまで煮込む。
- ④ スイートバジルとオレガノを粗く切ってミキサーにかける（③のトマト液を少し加える）。それを③に入れてさらに煮つめる。
- ⑤ ペースト状になってきたら、胡椒を入れて調味する。

*小分けにして冷凍保存や瓶詰にしておく、利用するとき便利です。

<なす>

干しなすは、精進料理にも使用されていましたが、乾燥野菜の良さが見直され、家庭料理として食卓に上がるようになりました。干しシイタケと同じような調理方法で用いられます。水で戻してから、みそ汁の実や、煮物、和えものの具材、味付けしててんぷらなど多彩です。

◎干しなすの作り方

- ① なすは、よく洗いへたを切り落とす。2つ割りにしてから太めの線切りにする。良く拭いてから乾燥すると変色防止ができる。
- ② 盆ざるなどに広げ（干しかごに入れる）直射日光にあてる。
 - *皮をむいてから干したものは、煮物や和え物にすると口当たりが良い。
 - *半生干しに仕上げたい時は、天気の良い日の午前10時から午後3時ごろまで干す。昼ごろに上下を返して干す。（写真1→写真2）
 - *乾燥具合が心配な時は、電子レンジで仕上げ乾燥を。

◎乾燥機利用の場合

- *乾燥機の温度を70℃に設定し、40分間、加熱送風する。
- *西部丘陵地帯は、真夏でも霧が深い日や晴天に恵まれないことがあるので、乾燥機等での乾燥が適しています。

切り方いろいろ

- *太い千切り
- *5mm厚さの輪切り
- *太いなすは半月切り
- *1cmほどの肉厚切り
- *ばれん（馬簾）に切る。

（縦に2つ割りにし、へたに近い部分を1cm位残して、ばれんに切る）

- *へたに近い部分を残し実のほうに十文字に深く包丁を入れ、ひもにかける。

写真1



写真2



保存の仕方

- *紙袋に入れてビニール袋で2重にし、ダンボールに入れて湿気の少ない冷暗所で保存する。乾燥剤を入れるとよい。
- *長期保存する場合はフリーザーバックに入れて冷凍保存する。

もどしかた

方法①

- *みょうばん水につけて一晩置く。様子次第で次の日も水を取り換える。

⇒ 色が良い（鉄紺色）。煮ても形がくずれない。歯ごたえが良い。

方法②

- *大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、干しなすを入れて火を止め、そのまま一晩置く。翌日、水を取り換えて、加熱し、あたたまったら火を止め、

そのまま冷ます。

⇒ 肉質が柔らかい。生のなすに近い状態。色は褐色で煮ても形がくずれない。

方法③

*水に一晩つけておく。

⇒ 歯ごたえが良い。煮物にすると少々時間がかかる。色は褐色で煮ても形がくずれない。

◎干しなすの料理

1) 半生干しの調理

*あぶる程度に焼いた干しなすを、手で細くさいてから、辛子醤油で和えてゴマを振り、「辛子醤油和え」とする。

*さっと焼いた干しなすに、みりん醤油をつけて2回ほど焼いて「照り焼き」とする。

2) 完全乾燥した干しなすの調理

*上手に戻して「干しなすの煮もの」「干しなすとがんもの煮物」「干しなすのみそ汁」等に。



<干しなすの煮もの>

大和町のHさんが試作した干しなす（皮をむいて乾燥させたもの）を用いた煮物料理。野菜と昆布の味が、干しなすにしみ込み、しつかりした食感でおいしい。

作り方

干しなすぬるま湯でゆっくりもどし、茶色い水をすてもう一度ぬるま湯につける。

こんにゃくは三角の5mmの厚さに切り茹でておく。

人参は皮をむいて乱切りにする。生しいたけは洗って石づきを取り2枚の斜め切りにする。乾燥結び昆布はぬるま湯につけて戻す。

鍋にだし汁と結び昆布の戻し汁を入れ加熱する。野菜と結び昆布を入れて強火で加熱し沸騰したら中火にし、醤油と水気を軽く絞った干しなすをいれて煮込む。野菜と結び昆布が柔らかくなったら火を止める。

5、商品化と品質表示

乾燥野菜を加工販売する場合の食品衛生法における加工許可申請の義務はありません。しかし、乾燥野菜を容器包装入り（袋詰め）して販売する場合は、JAS法（農林物資の規格化及び品質表示の適正化に関する法律）の規定（消費者庁平成23年3月31日改正）により、表示しなければならない次の項目があります。

1) 表示しなければならない項目

①容器包装入りの「干しなす」の品質表示に必要な項目と記入例

名称：干しなす

原材料名：なす

原料原産地名：宮城県

内容量：〇〇g

賞味期限：〇年 〇月

保存方法：湿気の少ない冷暗所で保存してください。

製造者：氏名またはグループ名、住所

②容器包装入りの「ドライトマト」の品質表示に必要な項目と記入例

名称：乾燥トマト（または乾燥野菜）

原材料名：トマト、(塩)

原料原産地名：宮城県

内容量：〇〇g

賞味期限：〇年 〇月

保存方法：直射日光を避け、湿気の少ない冷暗所で保存してください。

製造者：氏名またはグループ名、住所

2) 「プラ」識別表示について

容器包装リサイクル法と資源有効活用促進法により識別表示が義務付けられています。容器はプラスチック袋を使用する場合は、「プラ」表示されていることを確認してください。「プラ」表示されていない場合は、シール側に「プラ」表示を印刷することになります。

3) その他

使用方法：干しなすやドライトマトの戻し方や、調理例、レシピ等を記入していると消費者は利用しやすいです。

品質保持剤：商品に適した乾燥剤や脱酸素剤を使用したほうが安心です。