

MitsuiSougou通信

魅力いっぱい！干し野菜

干し野菜とは、切った野菜を天日干ししたものです。買って来たばかりの新鮮な野菜は、日を追うごとに栄養が失われていきますが、干し野菜であれば時間が経った生野菜よりも高い栄養素をキープすることができます。また、干し具合にもよりますが、水分を完全に抜いた状態であれば数週間から半年ほどにまで保存期間を延長することができます。他にも干し野菜のメリットはたくさんあります。



干し野菜のメリット！

1. 栄養がアップする

野菜を干すことで水分は蒸発しますが栄養素はそのまま残るため、生野菜よりも干し野菜の方が栄養価は高くなります。また、ビタミンDやビタミンB群、カルシウム、鉄分、ナイアシン、食物繊維などの栄養素は干し野菜にすることで含有量が上昇することが分かっています。

2. 旨味がアップして美味しくなる

野菜を干すと水分が減少するため、グルタミン酸やアスパラギン酸などの旨味を作るアミノ酸が濃縮します。また、野菜に含まれるアミラーゼという酵素は、天日干しによって活性化し糖分を作り出します。さらに、野菜によっては干すことで歯触りが変化したり歯ごたえが出るものもあるため、より風味が良くなり、美味しくなります。

3. 皮まで食べることができる

普段は捨てることの多い皮や芯の部分ですが、皮や芯には栄養が多く含まれています。皮や芯も干し野菜にすることで食感が変わったり苦みが減少したりするため、余すことなく食べることができます。

4. 大容量野菜も干してしまえば経済的

割高な小分けパックよりも大根や人参なら1本そのまま、葉野菜なら丸々1個買った方がお得ですよ。余った野菜を干し野菜にしてストックすることで保存がきき、節約にもなります。

5. 時短調理が可能

切干大根のように水で戻す調理法もありますが、干し野菜は味が浸み込みやすく火が通りやすい状態になっているため、煮崩れせず芯まで味の浸みだ煮物を作ることができます。干し野菜をストックしておけば、調理前に皮を剥いたり切ったりなどといった下処理もいらないので時短調理が可能です。

6. 出汁が出て料理が美味しくなる

干し野菜には生野菜にはない旨味があるため煮ただけで干し野菜から美味しい出汁が出ます。野菜本来の味もしっかり出るため、使う調味料の量を減らして減塩しても美味しく食べられます。



7. 野菜をたくさん食べることができる

干すことで野菜のかさが減るため、一度に多くの野菜が食べられるようになります。野菜の種類や干し時間によってはカリッとした食感になるためそのままおやつ代わりに食べることもできます。

干し野菜に適している野菜とは？

大根やにんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類は干し野菜に適しており、初心者でも失敗しにくい野菜です。きのご類は干すと旨味や風味が増して美味しく食べられます。特にしいたけは天日干しすることで、骨を強くするために必要なビタミンDの含有量が生で食べる時よりも上昇します。さつまいもは蒸してから干すと、食感が良い干し芋を作ることができます。

また、ピーマンやパプリカ、かぼちゃ、なす、オクラなどの野菜もおすすめです。ピーマンは干すことで苦みのもととなるピラジンという成分が揮発するため、お子さんやピーマンが苦手な方でも食べやすくなります。ただし、ピーマンやパプリカに豊富なビタミンC、ビタミンA、葉酸などは熱や光に弱いため天日干しをすると減ってしまう栄養素もあります。これらの栄養素は生野菜や果物から摂るようにしましょう。

干し野菜は昔からの理にかなった教で、野菜を無駄なく美味しく食べることができます。

野菜を干す手間はかかりますが、使いきれなかった野菜を腐らせてしまうことが無く、保存期間が延びるので経済的です。美容と健康のために干し野菜を活用し、栄養バランスの良い食事を食べましょう。

安全運転アドバイス ～エコドライブ～



「エコドライブ」は、燃料費などの運行経費が節減できるだけではなく、排出ガスの減少による大気汚染の防止など環境保全に大きく寄与するとともに、ゆとりのある運転を心がけることで交通事故の防止にもつながる、一石三鳥の効果があります。

《ポイント》

ふんわりアクセル「eスタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

車間距離にゆとりをもって加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。

渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

エアコンの使用は適切に

車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。また、冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないようにしましょう。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。

◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除制度について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には地震保険料控除制度と生命保険料控除制度の2種類があります。ぜひ、生命保険や地震保険へのご加入をご検討下さい。「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



◆おいしいレシピ◆ ～切り干し大根と豚こまのしょうが炒め～

【材料(2人分)】

- ・切り干し大根 30g
- ・豚こま切れ肉 200g
- ・玉ねぎ 1/2個(約100g)
- ・水菜 適宜
- ・サラダ油
- [甘辛しょうがだれ]
- ・しょうがのすりおろし、にんにくのすりおろし 各小さじ1
- ・しょうゆ、みりん、酒 各大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2



【作り方】

《下準備》切り干し大根はさっと洗って、たっぷりの水に30分ほどつけておとし、(もどし汁1/4カップはとっておく)、水けを絞って食べやすく切る。

1. 玉ねぎは縦に薄切りにする。水菜は長さ5cmに切る。ボールに豚肉を入れ、甘辛しょうがだれの材料を加えてもみ込む。
2. フライパンに、サラダ油小さじ1を中火で熱し、玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。豚肉をたれごと加え、3分ほど炒めて色が変わったら、切り干し大根ともどし汁1/4カップを加え、汁けが少し残る程度まで炒める。器に盛り、水菜を添える。