

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <秋冬号>

Mizuoto

2022 Autumn & Winter

水音



干すことで栄養が凝縮

「乾物」を使って
美味しく、栄養を摂る!

干すことで
栄養が凝縮

「乾物」を使って 美味しく、栄養を摂る！

乾物は、生の状態のものよりも栄養が凝縮され、料理に使うと味もコクもアップしますが、「どうやって使えばいいかわからない」という声も。そこで、今回は乾物づくしのレシピをご紹介します。

乾物は、生の食材を乾燥させて作られています。水分が抜けている分、生の状態に比べて、ビタミンやミネラルなどの栄養分が凝縮！

しかも、乾燥させることでグアニル酸やグルタミン酸などの旨味成分が増えるので、料理に使うとコクが出て、美味しさがアップします。

また、太陽の光を浴びている乾物野菜にはビタミンDやビタミンB₆が多く含まれます。ビタミンDは、骨の材料とな

るカルシウムのサポート役。骨や歯などが作られたり、心臓を正常に働かせる作用があります。ビタミンB₆は、皮膚や髪、爪、粘膜などの再生にも関わっています。

さらに、乾物は水溶性、不溶性の食物繊維が摂れるため、腸内環境をよくしてくれます。

味だけでなく健康のためにも良い乾物に、腸内環境を整えてくれる電解水素水をプラスして、どんな料理に利用していきましょう。

ていきたいと思います。

教えてくれたのは



金丸絵里加さん

管理栄養士、料理家、フードコーディネーター、女子栄養大学講師。「おいしい」と顔がほころぶような、毎日食べても飽きない「健康的なお家ごはん」を提案。健康的な食生活のために料理本を数々出版しながら、雑誌やテレビなどで活躍。著書に「パンじゃないサンド」(主婦の友社)、ほか多数。

乾物の保存方法

未開封の乾物は常温で保存ができますが、開封後は空気中の水分によりカビが発生することがあります。残り分は密閉できる保存ビンや保存袋などに移し、乾燥剤を入れて冷暗所や冷蔵庫で保存しましょう。また、開封して長期間置いておくと、味が落ちたり、室内のにおいがつくことがあります。開封したらできるだけ早めに使い切りましょう。



乾物のいいところ

- ビタミンやミネラルなどの栄養分がアップ!
- グルタミン酸などの旨味成分がアップ!
- 食物繊維が摂れる
- 長期保存が可能

チャプチエ



春雨には緑豆春雨・国産春雨・韓国春雨など、豆の種類や太さなどが異なるものがあります。今回は、手に入りやすい緑豆春雨を使用しました。香ばしいごま油に食欲がそそられる一品です。

●材料(2人分)

- 緑豆春雨……………80g
- 牛こま切れ肉……………150g
- しいたけ……………3枚(33g)
- にんじん……………1/2本(60g)
- 玉ねぎ……………1/2個(90g)
- ほうれん草……………3/4束(120g)
- A 砂糖・しょうゆ…各大さじ1/2
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ・酒……………各大さじ1
- B 砂糖……………大さじ1・1/2
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 電解水素水……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)……………1片
- ごま油……………大さじ1

●作り方

- 1 春雨を戻し(右記参照)、食べやすい長さに切る。
- 2 牛肉は細切りにしてAをもみ込んでおく。Bの調味料を合わせる。
- 3 しいたけとにんじんは薄切りにする。玉ねぎは薄めのくし形に切る。ほうれん草はたっぷりの湯でゆでて、水にさらしてから、水けを絞り、食べやすい長さに切る。
- 4 フライパンにみじん切りのにんにくとごま油を入れて熱し、香りがたったら、牛こま切れ肉を入れて軽く炒め、しいたけ、にんじん、玉ねぎの順に炒めて火を通す。
- 5 1の春雨を加え、Bを入れて水分を春雨に吸わせるようにして炒めて、汁けがなくなってきたらほうれん草を加えてさらに炒め混ぜ、器に盛る。

春雨の戻し方



鍋に電解水素水(分量外)をたっぷり入れて沸騰させ、春雨をほぐし入れる。



2分ほどゆでたら、ザルに上げる。

Point



電解水素水でほうれん草をゆでると、色鮮やかに仕上がります。

具材でアレンジ

乾物サラダ

タイ料理のヤムウンセン、フランスのラペ、韓国のナムルをアレンジしました。買い置きをしておける乾物と、新鮮な野菜を合わせて世界各国のサラダを楽しませんか？

くずきりの戻し方



鍋に電解水素水(分量外)をたっぷり入れて沸騰させ、くずきりを入れて10分ほどゆでる。



粗熱が取れたら水けをしっかりと、食べやすい長さに切る。



野菜とあえるまで、氷を入れた電解水素水につけておく。



切り干し大根は、電解水素水(分量外)につけて15分戻す。

切り干し大根の戻し方



くずきりの ヤムウンセン



●材料(2人分)

- くずきり(乾燥).....40g
- 紫玉ねぎ.....½個
- ミニトマト.....4~5個
- パクチー.....1束
- きくらげ(乾燥).....3g
- 海老.....6尾
- レモン汁.....大さじ2
- 砂糖.....小さじ2
- ナンプラー.....大さじ1・½
- 鶏がらスープの素.....小さじ½
- 赤唐辛子(輪切り).....½本分

●作り方

- 1 くずきりを戻す(右記参照)。紫玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにしてから、電解水素水(分量外)にさらす。ミニトマトは半分にする。パクチーは葉の部分だけをざく切りにする。
- 2 きくらげは電解水素水(分量外)につけてもどし、細切りにする。海老は殻をむいてから背ワタを取る。
- 3 鍋で沸かした電解水素水(分量外)の中に、きくらげ、海老の順に入れて30秒ほどゆで、水気をきる。
- 4 パクチーの根と茎を粗く切り、ボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- 5 4のボウルに、水けをきったくずきりと1の残り、3を入れて混ぜ、器に盛る。

Point



紫玉ねぎを電解水素水に浸すと、辛味がやわらぎ、食べやすくなります。

切り干し大根と にんじん、 あんずのラペ



●材料(2人分)

- 切り干し大根.....12g
- 干しあんず.....3個(30g)
- にんじん.....½本
- 塩.....小さじ½
- レモン汁・粒マスタード・
オリーブ油.....各大さじ1
- はちみつ.....小さじ1
- 塩麹.....小さじ1
- パセリ.....適量

アレンジレシピ

残った干しあんずは湯に通して戻し、砂糖とともに煮ればあんずコンポートのできあがり。1~2個細切りにしてカップに入れてお湯を注げば、「あんず茶」としても楽しめます。

あんずコンポート

- 干しあんず.....10個(100g)
- 電解水素水.....150ml
- 砂糖.....100g



- 1 干しあんずをさっと湯に通し、水けを軽くふいておく。
- 2 鍋に電解水素水と砂糖を入れてとろみがつくまで煮詰め、干しあんずを加えて火を止める。
- 3 粗熱が取れたら保存容器に入れて冷蔵庫に保存。(約2週間保存可能)

ひじきと小松菜、 大豆もやし、 柚子胡椒ナムル



ひじきの戻し方



ひじきは洗って電解水素水(分量外)に20分ほどつけて戻す。

●材料(2人分)

- ひじき(乾燥).....10g
- 大豆もやし.....½袋(100g)
- 小松菜.....2株(50g)
- 鶏ガラスープの素.....小さじ2
- ごま油.....小さじ1
- A おろしにんにく・砂糖・柚子胡椒.....各小さじ½
- しょうゆ.....小さじ1
- 白いりごま.....小さじ2

●作り方

- 1 ひじきを戻し(右記参照)、さっとゆでて水けをきり、食べやすい大きさに切る。
- 2 大豆もやしはひげ根を取り、電解水素水(分量外)でゆでて、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、鶏ガラスープの素(分量の半分)を入れて軽く混ぜる。
- 3 小松菜は電解水素水(分量外)でゆでて、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り、残りの鶏ガラスープの素を入れて軽く混ぜる。
- 4 ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、1、2、3を加えてなじむまでよく和え、白いりごまをふって軽く混ぜる。

Point



小松菜を電解水素水でゆでると、色が鮮やかに仕上がります。

乾物煮の作り方

まず、干しいたけと昆布でだし汁を作ります。だしを取った後のしいたけは甘煮にも使います。

だし汁*の作り方

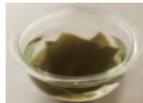
●材料
干しいたけ……………6枚
電解水素水……………500ml
昆布……………6g
電解水素水……………600ml

●作り方
干しいたけと昆布をそれぞれ別の容器に入れ、電解水素水を加えて一晩つけておく。干しいたけの戻し汁と昆布水を合わせると、おいしいだし汁のできあがり。

電解水素水



水道水



比べてみました!

電解水素水につけておいた昆布水の方が色が濃くなりました!

干しいたけの甘煮

●材料

戻した干しいたけ……………6枚
だし汁*……………200ml
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1

●作り方

- 戻した干しいたけは、石づきを切り落として薄切りにする。それを鍋に入れてAを加え、中火にかける。
- 落とし蓋をし、弱火で20分ほど煮る。
- 落とし蓋を取り、煮汁が飛んでつやが出るまで炒り煮にする。

高野豆腐煮

●材料

戻した高野豆腐……………2枚
だし汁*……………150ml
しょうゆ・酒・砂糖……………各小さじ1

●作り方

- 戻した高野豆腐はしっかりと水けを絞り、食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを入れて煮立て、1を加えて蓋をし、中火でほとんど汁けがなくなるまで煮る。

高野豆腐の戻し方



高野豆腐は水ではなく、たっぷりのぬるま湯(電解水素水/分量外)で、全体が柔らかくなるまでつけて戻します。

かんぴょうの戻し方



かんぴょうは適量の塩をふっつてもみ洗いし、鍋に入れた電解水素水(分量外)を沸騰させ、透明感が出て柔らかくなるまでゆでます。

かんぴょう煮

●材料

戻したかんぴょう……………15g
だし汁*……………150ml
砂糖……………大さじ½
しょうゆ……………小さじ2

●作り方

- 戻したかんぴょうは、食べやすい大きさに刻む。
- 鍋にAと1を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして煮汁が少し残るくらいまで煮る。

吸い物



●材料(2人分)

だし汁*……………600ml
みりん……………小さじ2
塩……………ひとつまみ
しょうゆ……………小さじ1
三つ葉……………½束
手毬麩(乾燥)……………適量
ゆずの皮……………適宜

●作り方

- 三つ葉を食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、お好みで味を調え、手毬麩を加えて30秒ほど煮る。
- 1を加えてから火を止める。
- お椀に盛って、ゆずの皮を小さく薄くそぎ切りして浮かべる。

●酢めしの作り方

炊きたてのご飯にすし酢を回しかけ、うちわなどで冷ましながらかき混ぜ、しゃもじで切るようにしてさっくりと混ぜる。

●材料(4人分)

米……………2合
ぶり(刺身用)……………200g
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ1
酒……………小さじ1
ほうれん草……………½束(90g)
すし酢……………大さじ4

干しいたけの甘煮
高野豆腐煮
かんぴょう煮
※Bの作り方は左ページ参照
白いりごま……………大さじ1
錦糸卵……………適量
刻みのり……………適量

●作り方

- 電解水素水でごはんを炊く。
- ぶりは食べやすい大きさに切り、Aを混ぜ合わせて20分ほどつける。
- ほうれん草は電解水素水(分量外)でゆで、水けをしっかりと絞り、粗みじん切りにする。
- ごはんが炊けたら、温かいうちにすし酢を合わせて酢めし(左記参照)を作る。Bと白いりごま、3を加えてさっくりと混ぜる。
- 器に4を盛り、2と錦糸卵、刻みのりを彩りよくのせる。

煮付けた乾物と青物野菜、冬を代表する魚・ぶりの刺身があれば、こんなに美味しくそつなちらし寿司に。白ごまや錦糸卵、刻みのりをのせて、華やかさをプラスします。

ぶりのちらし寿司



香りも
美味しい!

くるみ汁粉

秋に収穫される「くるみ」。ビタミンやミネラルが豊富なだけでなく、オメガ3脂肪酸も含み、健康と美容面で注目の食材です。
くるみで作ったお汁粉に白玉を浮かべて、ほっくり温まってください。

●材料 (2人分)

【白玉】

白玉粉……………40g 電解水素水……30~40ml
※電解水素水の量は好みで調整してください。

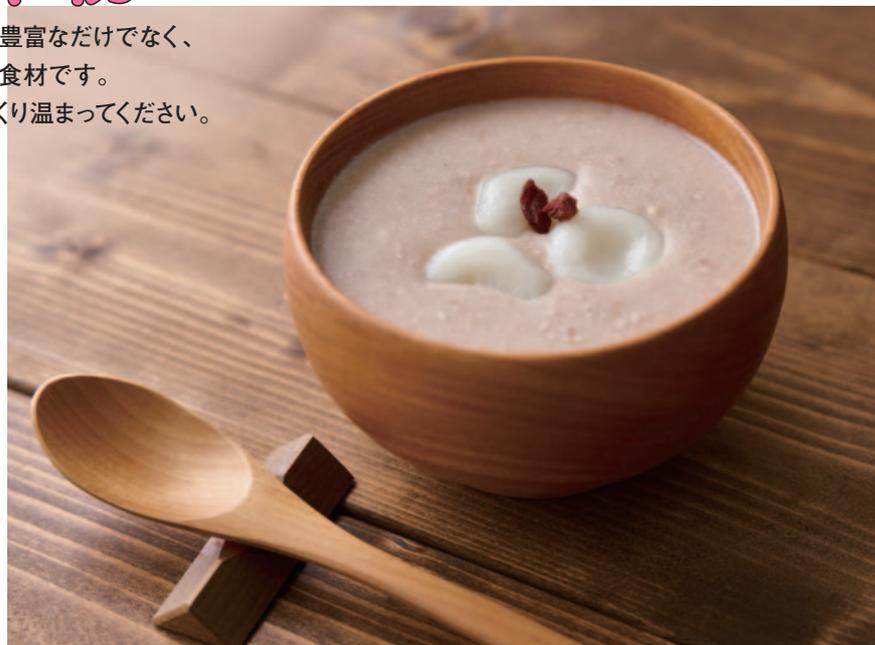
【汁粉】

くるみ(無塩・ロースト)……40g 片栗粉……………小さじ2
電解水素水……………150ml 砂糖……………大さじ3
豆乳(無調整)……………200ml クコの実……………適宜

●作り方

- 1 白玉を作る(作り方は下記参照)。
- 2 くるみと電解水素水と豆乳をミキサーに入れて攪拌し、鍋に移して、片栗粉と砂糖を加えて混ぜ合わせながら温める。
- 3 とろみがついたら器に盛り、1を入れて、色どりにクコの実をのせる。

※2のミキサーがない場合は、くるみを細かく刻んでからすり鉢ですり、鍋に入れて電解水素水と豆乳を合わせる。そこへ片栗粉と砂糖を加える。



白玉の作り方



1 ボウルに白玉粉を入れ、電解水素水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの柔らかさまで練る。練った白玉粉をひと口大に丸め、中央を少しくぼませる。



2 1を熱湯(電解水素水/分量外)に入れてゆでる。白玉が自然に浮いてきたら取り出す。



3 2を冷水(電解水素水/分量外)に上げ、熱が冷めたら器に盛る。