



こんにちは。Miyacoです。みなさんお元気ですか？  
春になると色々な野菜が多く出回るようになり、うれしい限りです。  
今まで扱ったことのない食材ですが、新しいことへのチャレンジとして  
取り組んでみました。よろしくおつきあいください。

## ▽ 切り干し大根のすごさ ▲

### 🌸 栄養豊富

切り干し大根は、干すことで糖化されて甘みが増し、カルシウムは約15倍、鉄分は約32倍、ビタミンB<sub>1</sub>とB<sub>2</sub>は約10倍にアップします。

### 🌸 不溶性食物繊維が豊富

水に溶けずに腸内で水分を吸ってかさを増やし、体内の余分なものを吸着して排出する不溶性食物繊維が豊富で、高いデトックス効果が期待できます。

### 🌸 通年出回っている

野菜が不足して高騰する時季にも安定価格で購入できます。

### 🌸 保存ができる

乾物なので、賞味期限が長く、いざという時に役立ちます。

### 🌸 色々な調理ができる

シンプルな味の切り干し大根には、よく味がしみ込んでいきます。煮物だけでなく、焼いたり、炒めたり、サラダにしたりと色々楽しめます。

① どうしてもこの言葉「不溶性食物繊維」が気になってしまひまして、調べてみました。

干して甘みUP👍  
栄養化UP👍  
安定価格👍



## ▽ 水溶性と不溶性、食物繊維は両方ある ▲

食物繊維というと、ごぼうなどの野菜の筋をイメージされる方が多いと思いますが、納豆や山いもなどのネバネバした部分も食物繊維の仲間です。

水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
水に溶ける食物繊維のこと	水に溶けない食物繊維のこと
腸内で水分を抱え込んでヌルヌルとしたゲル状となり、コレステロールや過剰な塩分などを吸着して排出したり、糖や脂質を包み込み、吸収を穏やかにする働きがあります。	水分を吸収して何倍にも膨らみ、腸壁を刺激して腸のぜん動運動を高め、満腹感がありダイエット向きで、腸内で余分な脂肪を吸着して排出する働きがあります。

### こんな方におすすめ

- ・ 血糖値が気になる方
- ・ コレステロールが気になる方
- ・ 血圧が高めの方
- ・ 便秘気味の方

### こんな方におすすめ

- ・ 便秘気味の方
- ・ つい食べすぎてしまう方
- ・ 太り気味でダイエットしたい方
- ・ 油っこい料理が好きな方

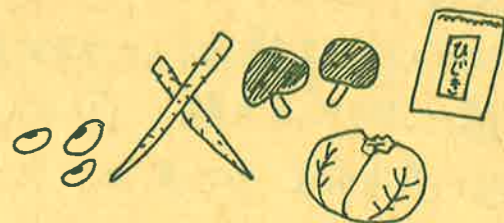
### これが多い食品

- ・ 大麦
- ・ モロヘイヤ
- ・ 納豆
- ・ アボカド
- ・ 海藻類
- ・ 干し柿
- ・ オクラ
- ・ キウイフルーツ
- ・ 山いも



### これが多い食品

- ・ 豆類
- ・ 乾物類
- ・ おから
- ・ ごぼう
- ・ きのこと類
- ・ キャベツ
- ・ いも類



① それでは次に切り干し大根を使ったメニューをご紹介します。

▽ 切り干し大根と長いもの落とし焼き ▲

材料 2人分 (大は大きじ、小は小さじを示す)

- ・切り干し大根 20g ・長いも 200g ・ベーコン1枚 ・万能ねぎ3本
- A [・小麦粉 大 2 1/2 ・桜えび(素干し) 5g ・塩、こしょう各少々]
- ・サラダ油 大 1/2 ・しょうゆ 小 1 ・糸しょうが、青のり、かつお節 各適量

作り方

- ① 切り干し大根は水に10分程浸けてもどし、水けを絞る。細かく刻む。
  - ② 長いものは皮をむいてすりおろし、ベーコンは粗みじん、万能ねぎは小口切りにする。
  - ③ ①、②、A をボウルに入れて混ぜ合わせる。
  - ④ フライパンにサラダ油を熱し、③ をスプーンで1杯ずつ落として丸く広げ、両面をこんがりと焼く。
  - ⑤ しょうゆを回しかけ、糸しょうが、青のり、かつお節をのせる。
- M) 水溶性と不溶性の合わせ技メニューです。適度な歯ごたえと香ばしさがたまりません!!

▽ 切り干し大根とあさりの煮物 ▲

材料 2人分

- ・切り干し大根 30g ・あさり(むき身) 60g ・しょうが1片(10g)
- ・にんじん 30g ・さやえんどう 3枚 ・サラダ油 小 1
- A [・水 200ml ・酒 大 1 ・和風だし 小 1/2 ・みりん 大 2 ・しょうゆ 大 1 1/2]

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って水けを絞る。10cm長さに切る。
- ② しょうが、にんじんは細切りにする。
- ③ さやえんどうは塩ゆでして、余計な細切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、② を入れて火炒め、油が回ったら① を加えて火炒める。
- ⑤ ④ にA を加え、ひと煮、立ちしたら弱火にし、汁けが少なくなるまで煮る。
- ⑥ 鍋の端に具材を寄せ、あさを加え、火が通ったら器に盛り、③ をのせる。

M) 定番の煮物ではありませんが、しょうがのパンチが味のポイントです! 切り干し大根初心者としては、水に浸したらと水くらい増えるのがワクワクと増えるわかめ以上のボリュームを期待していましたが、そうではありませんでした。何事も経験です。  
今回は2つのレシピをご紹介しましたが、サラダや和えもの、ナポリタン風に炒めたり、細かく刻んで卵焼きに混ぜて焼いたり、色々楽しんでみました。

▽ 干し野菜のすすめ ▲

野菜は干すことで水分が抜けてかさが減る分、量が多く食べられ、食物繊維や鉄分、カルシウム、カロテンなどは、より効率よく摂取することができます。そこで、使い残した野菜を薄切りにしてざるなどに並べて天日で干し、自家製の干し野菜を作ってみてはいかがでしょうか? おすすめの野菜は、れんこん、にんじん、大根、かぶ、ズッキーニ、かぼちゃ、ゴーヤ、にんにく、ハーブ類などです。季節によってはカビの心配がありますので、干し野菜を作っても早めに使いきりましょう 😊♡

今回は切り干し大根にとっぴりつがってしまいましたが、なかなか魅力的な食材です。これで野菜が高騰してもどうにかなるかも知れません。  
さて、こんなミヤコメルですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もし続けて読んでみたいという方がいらっしゃいましたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下すみの希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとこと感想など添えていただけるととてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。みなさんのご応募お待ちしております。  
\*ご連絡いただいた個人情報は、ミヤコメル等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なしに第三者への開示・提供することはありません。  
参考文献: 「食べて元気!」

**MIYACO 株式会社 宮崎製作所** ☎ 0256-64-2773 (代) FAX 5728  
〒959-1276 新潟県燕市小池上通り 4852-8

- HP <http://www.miyazaki-ss.co.jp/>
- Eメール [info@miyazaki-ss.co.jp](mailto:info@miyazaki-ss.co.jp)
- ブログ <http://blog.goo.ne.jp/miyacoojgeo>

