

乾物のもどし方& 保存

もどし方

基本は水でもどして使う



乾物は基本的に水でもどしてから使います。水でさっと洗うだけで使う、小さく割ってそのまま使うこともできます（くわしくはp.14）。

保存

密封し、涼しい場所で保存



缶やびん、保存袋などに密封し、日光の当たらない、乾燥した涼しい場所で保存します。長くおくと風味が落ちるので、開封後は早めに使いきります。

風味の落ちやすい乾物の保存



高野どうふは脂質を含み、酸化しやすい。開封したものは袋の口をどじるか、ラップに包んで保存袋で保存し、早めに使います。切り干しだいごんは変色しやすいので、保存袋に入れて冷蔵庫か冷凍庫で保存するのがおすすめ。

高野どうふ

どうふを凍らせて脱水し、乾燥させたもの。水でもどして使うタイプのほかに、もどさずに直接煮汁に入れて使うタイプもあります。

ひじき

海藻のひじきは芽の部分（芽ひじき）と、茎部分（長ひじき）の2種類があります。芽ひじきは早くもどり、やわらかいのが特徴。長ひじきはほどよい歯ごたえがあります。



保存がきき、栄養とうま味がたっぷりの乾物。いざ料理にする
と、地味な印象になりがち。でも、組み合わせる食材や味づけを
変えれば、食卓の主役にも変身します。
もどさずに使う、かさ増しするなどのアイデアも紹介。乾物
をもっとおいしく、そして手軽に食べられます。

料理 全席常備菜・乾物系 1 材料 料理方法 調理器具

撮影 林 隆雄

乾物おかず

おいしく食べさせる

特集



干しいたけ

かさがまだ開いていない、肉厚のものは「どんこ」、開いた薄いものは「香信」といいます。スーパーなどでは、表示のないものもあります。



切り干しだいごん

だいごんを切って乾燥させたもの。写真の細切りのほか、長めで幅のあ
る「割り干し」や、「輪切り」タイプ
もあります。



ふ 麩（焼き麩）

小麦粉のグルテンを練り、焼いたもの。今回使うのは、ひと口サイズの
小町麩。日本各地には、さまざまな
大きさや形の麩があります。

落としふたなどを作る



- ・落としふたやケーキの型紙を作るなど、紙やアルミホイルを切るときにはさみを使います。
- ・紙などを切るからといって、文房具として使っているはさみで兼用するのは不衛生。キッチン専用のはさみを用意しましょう。

梱包材を切る



- ・材料の入った袋や、野菜を束ねているテープなど、パッケージを切るのに使います。
- ・包丁で切ろうとすると、力が入って思わぬほうへ刃先が向いてしまい、危険です。はさみを使って安全に切りましょう。

Q

食材以外に使うときは？

こんぶ、赤とうがらし



- ・こんぶや赤とうがらしは割れやすく、包丁できれいに切るのは至難の業。特に赤とうがらしははさみで切っても割れやすいので、きれいな輪切りにしたいときには、水につけてやわらかくしてから切ります。切ったはさみには辛味が残るので、使うたびに洗いましょう。

飛び散りやすい春雨



- ・包丁だと切りにくい乾物も、はさみなら切りやすい。
- ・春雨は飛び散りやすいので、袋の中で切るのがおすすめ。切りやすいように束をほぐして大きめのポリ袋に入れ、袋の中にはさみを入れて切ります。

Q

包丁よりはさみのほうが切りやすい食材は？

なるほど

キッチン

お料理初めてさんも
ベテランさんも
ポンと手を打つ
なるほどキッチン！
あると便利なキッチンばさみ。
いろいろに使えるのに
活用しないのもったいない！
手軽に効率よく調理できる
使い方を紹介します。

はさみで
チョコチョコキ！



旬の野菜の基礎知識

かぼちゃ

選び方

果肉の色が濃い

皮にツヤがあって、かたい



果肉がしまっている

やわらかい実のほうから切る
切り分けるときは、やわらかい実のほうから包丁を入れるとよい。包丁の刃が入ったら、包丁の刃先のほうのミネ(背)を手でしっかりと押さえ、上から包丁を押すように切る。

調理のコツ



保存のコツ

種がふくらんでいる



種とわたをとって保存
いたみやすい種とわたをとってから、ラップに包み野菜室で保存する。

調理のコツ



使う直前に洗う
水がかかるといたみやすいので、使う直前に洗う。

にら

選び方

葉に厚みがある

ハリがあり、葉先までピンとしている

葉の色が濃く鮮やか



根元は少しだけ切り落とす
根元の白い部分には、にらの香りや風味の元であるアリシン(硫化アリル)が多く含まれている。使うときは、根元のかたいところだけを少し切り落として使うとよい。

ルッコラ

選び方

ひとつの根に葉が多く生えているものは、香りが強い

葉先までピンとしていて、みずみずしい

調理のコツ



加熱調理にも使える
サラダにして生で食べるほか、加熱調理しておひたしや、炒めものなどに。

辛味が強い品種もある
茎が長く、葉が細長い「セルパチコ」または、「ワイルドロケット」と呼ばれる品種もある。野生種に近い品種で、キリッとした辛味がある。



ルッコラ

にら

かぼちゃ

旬

の野菜で
毎日おかず

六月

旬の野菜を、毎日おいしく、季節を味わうおかずレシピ。

料理 川東のり子 前田亜聖 奥野のり子 佐藤亜聖