

ベターホーム協会は『New Style 乾物料理読本』を発行しました

伝統的な保存食である、乾物。栄養価が高く、価格が安定しているため、野菜が高値の時に重宝する食材です。常温で長期保存がきくため、最近では、いざというときの備蓄食料としても注目されています。

しかし、乾物を使い慣れない人からは、ストックしても使う機会がなく、気がついたら大幅に賞味期限が切れていたり、使いかけのものが劣化して無駄にしてしまったという声もあがっています。

ベターホーム協会は、食べものを無駄にしないための知識と具体的技術を普及する「食べもの大切運動」を行っています。乾物を日常の食生活で活用できれば無駄なく使いきれうえ、乾物の利点を生かして食生活をより豊かにできると考えました。

そこで、この運動の一環として、現代の食生活に合った乾物料理のスタイルと具体的レシピを開発してまとめ、2012年6月に『New Style 乾物料理読本』を発行しました。

年代を問わず乾物は好まれている

ベターホームのお料理教室で、2012年4月に、週に3回以上自宅で料理をする女性を対象に、乾物に関するアンケートを行いました(別紙「乾物の使用についてのアンケート」)。5つの代表的な和の乾物について好き・嫌いを尋ねたところ、ひじき、干しいたけ、切り干し大根の3品目は「好き」と答えた人がいずれの年代でも5割以上。年代ごとに比べると、干しいたけ、切り干し大根、高野豆腐を「好き」と答えた人の割合が最も多かったのは60代でしたが、ひじきと麩は20代が最多。地味な印象のある乾物ですが、一方でヘルシーなイメージもあるからか、若い世代にも好まれているようです。

【好きまたは嫌いと答えた人の割合】

		全体	20代	30代	40代	50代	60代
ひじき	好き	65.5%	73.8%	60.9%	67.2%	67.1%	66.3%
	嫌い	1.9%	0.0%	1.8%	2.3%	2.5%	2.1%
干しいたけ	好き	59.5%	61.9%	52.7%	59.4%	60.8%	69.5%
	嫌い	4.3%	2.4%	6.5%	6.3%	0.0%	2.1%
切り干し大根	好き	58.9%	54.8%	52.7%	59.4%	63.3%	67.4%
	嫌い	4.1%	2.4%	3.6%	6.3%	6.3%	1.1%
高野豆腐	好き	41.5%	38.1%	33.1%	41.4%	46.8%	53.7%
	嫌い	8.8%	11.9%	11.8%	4.7%	7.6%	8.4%
麩	好き	35.3%	42.9%	36.1%	35.2%	29.1%	35.8%
	嫌い	5.3%	9.5%	5.9%	4.7%	3.8%	4.2%

若い世代ほど、乾物をまったく使わない人が多い

続いて使用頻度を尋ねたところ、20代・30代は、50代・60代に比べて、「年に1回以下」と答えた人の割合がいずれの乾物でも多いという結果になりました。普段料理をする人でも、若い世代は中高年層に比べ、乾物を使いこなせていない人の割合が多いことがわかりました。

【下記の乾物を使う頻度が年に1回以下だと答えた人の割合】

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
高野豆腐	28.8%	35.7%	39.6%	33.6%	16.5%	10.5%
麩	27.1%	31.0%	34.3%	33.6%	15.2%	13.7%
切り干し大根	17.9%	31.0%	23.7%	19.5%	11.4%	5.3%
ひじき	11.5%	16.7%	15.4%	10.2%	10.1%	5.3%
干しいたけ	8.0%	21.4%	9.5%	8.6%	6.3%	0.0%

乾物料理を作らない理由は、「レパートリーが少ない」「もどすのが面倒」「調理方法がわからない」また、乾物の使用頻度が「年に3回以下」と答えた人に理由を聞いたところ、すべての品目でいちばん多かった回答は、「レパートリーが少ない」でした。和の乾物は和食の煮ものに使うという印象が強いもの。和食のほか洋食、中華、エスニックと食が多様化した現代では、和食の煮もの以外のレパートリーが増えれば、乾物を使う機会が増えると思われます。

「もどすのが面倒」という回答も多く、ひじき、切り干し大根、干しいたけの3品目で2位。乾物をもどすというひと手間と時間が、ネックになっているようです。

「調理方法がわからない」ので使わないという声もあります。ベターホームのお料理教室の和食の基本を教えるコースで、切り干し大根の煮ものを教えていますが、若い受講生は、定番の煮ものも作ったことがない・作り方を知らない人が多く、思ったよりもかんたんに作れると、驚く声があがります。

【使用頻度が「年3回以下」の人に聞いた、乾物料理を作らない理由】

	1位	2位	3位
ひじき	レパートリーが少ない	もどすのが面倒	調理方法がわからない
切り干し大根	レパートリーが少ない	もどすのが面倒	食べたいと思わない
干しいたけ	レパートリーが少ない	もどすのが面倒	食べたいと思わない
麩	レパートリーが少ない	調理方法がわからない	買っても使いきれない
高野豆腐	レパートリーが少ない	食べたいと思わない	調理方法がわからない

[自由記入欄より]

- ・煮もの以外の調理方法がわからない(ひじき / 40代) ・調理するのが面倒な印象(高野豆腐 / 30代)
- ・もどし加減が難しい(切り干し大根 / 40代) ・うまく料理できなかつたので、買わなくなった(高野豆腐 / 40代)
- ・すき焼きに入れる以外に思いつかない(麩 / 30代) ・値段が高いので買わない(干しいたけ / 20代)

乾物の2つの新しいスタイルの料理法を提案します

和の乾物と言えば定番の煮もの。面倒なイメージなので、作ろうと思えない。作り方も知らない。だからこそ、今の食生活にあった乾物の使い方を広めていく必要があると考えます。

料理のレパートリーの少なさと、時間や手間がかかる従来の調理スタイルがネックとなっているのなら、現代の食生活に合わせたレシピを手軽に作る方法が普及すれば、普段乾物を使わない人、特に若い世代がもっと乾物を活用できるようになるでしょう。そこでベターホームは、乾物の2つの手軽な調理方法を研究し、その方法で作るレシピを開発しました。

まとめてもどし、「乾物おかずのタネ」にする

一度にまとめた量の乾物をもどし、シンプルな味つけで調理します。そのまま食べても、様々な料理にアレンジも可能。冷蔵庫で4日～2週間ほど持ちます。アレンジも自在で、レパートリーが広がります。

乾物を水でもどさず使う

水でもどさず、乾燥したまま使い、調理の途中で水分を吸わせてやわらかくします。もどす時間と手間が節約できます。

サラダ、サンドイッチ、パスタ、チヂミ・・・乾物をバラエティ豊かな料理に

『New Style 乾物料理読本』は、この2つの料理法で、「ひじき」「切り干しだいこん」「干しいたけ」「麩」「高野豆腐」の5つの代表的な和の乾物を使って作るレシピを掲載しました。

多様化した日常の食生活にとり入れていただけるよう、和食だけではなく、洋、中、エスニックのレシピも充実させました。

『New Style 乾物料理読本』の内容

<乾物おかずのたね> とアレンジレシピ

<しょうゆひじき>とアレンジレシピ 6品

しょうゆと酒でいり煮にしたひじきを、あえもの、豚しゃぶサラダのドレッシング、チヂミの具などに。

<塩ひじき>とアレンジレシピ 4品

オリーブオイルで塩炒めにしたひじきを、トーストやサラダなどに。

<切り干し大根のマリネ>とアレンジレシピ 6品

切り干し大根でマリネを作り、すし酢の代わりにごはん混ぜたり、生春巻きやサンドイッチの具などに。

<切り干し大根のしょうゆ煮>とアレンジレシピ 4品

しょうゆとみりん煮てしょうがとごま油で風味づけ。たけのこのかわりに青椒肉絲に入れたり、焼きそばやハンバーグに入れて。

<干しいたけのふくら煮>とアレンジレシピ 4品

もどし汁にしょうゆとみりんを加えてやわらかく煮て。甘酢あえや炒めものアクセントに。

<車麩の甘から煮>とアレンジレシピ 4品

砂糖、しょうゆ、みりん煮て甘から煮て、しょうが焼き、カツ、チャンプルーなど肉のかわりに使えます。

<高野豆腐のトマトそぼろ>とアレンジレシピ 2品

高野豆腐がひき肉のような食感。ミートソースのようにパスタやチーズ焼きに使えます。

乾物をもどさないで作れるレシピ 16品

ひじきのふわふわ肉だんご汁、長ひじきのめんたいパスタ、切り干し大根とぶりの煮もの、干しいたけのポターージュ、小町麩のシーザーサラダ、マーボー高野豆腐など。

このほか、乾物の栄養や保存方法についての豆知識、少量残った乾物の使い切りレシピ、かんたんヘルシーな乾物おやつレシピ、自家製の干し野菜の作り方も掲載しています。



『New Style 乾物料理読本』の申し込み方法 (A5判オールカラー 48ページ)

*300円分(送料込み)の切手を下記までお送りください。折り返し、郵送します。

*送り先 〒150-8363 渋谷区渋谷1-15-12
(財)ベターホーム協会「乾物料理読本」係

読者が乾物料理を作った報告を、ホームページに掲載

ベターホームのホームページでの公募で選ばれた「乾物料理読本」の読者数名で、期間限定の部活「乾物部(かんぶつぶ)」を結成しました。活動内容は、それぞれの自宅で「New Style 乾物料理読本」掲載の乾物料理を作り、報告書にまとめるというもの。一般の方の報告をベターホームのホームページに掲載しました。
<http://www.betterhome.jp/book/series/tokuhon/kanbutsu/report.html>

一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年にわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。



2006年より「食べもの大切運動」を行い、食べものを無駄にしないための知識と具体的技術の普及に力を入れています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...
一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田・下・武藤 まで
〒150-8363 渋谷区渋谷1-15-12
TEL 03-3407-0471(代表) / 03-3407-8712(直通)
keiko_matsuda@betterhome.jp / nagisa_shimo@betterhome.jp / chie_muto@betterhome.jp
URL <http://www.betterhome.jp>