



西の合間のテラテラとした太陽・・・時々爽やかな風を感じる  
今日この頃。とは言っても暑いには変わりないですがこの太陽を  
利用しないのはもったいない！！

今回は「**干し野菜**」をご紹介します！太陽の下で干すだけで生野菜  
よりも、更に美味しくさっぱり！！干すことで調理時間が短くて  
すむので暑い合間に立つ時間が短縮されます！！

### ★干し野菜の良いところ★

**美味しくなる**・・・食材の甘みや旨みが凝縮。

歯ごたえも良く、青臭さも無くなる。

**調理がラク**・・・火の通りが早く、短時間で調理ができる。

水分量が少ないので調味料が浸透しやすい。

**経済的**・・・食材の味が濃いため、調味料が少量で済む。

保存がきく。光熱費が節約できる。



### ★干し野菜の作り方★

野菜は洗って水気をよく拭きます。断面を大きめに厚さは5mm～1cmくらいで  
反付きのまま切ります。平たいザルに、重ならないように並べて干します。  
(ワラの等で置き場がない時は吊して干す「干し野菜机」が便利です。)

風通しのよい場所で、陽射しの強い10時～15時の間がベストです。

日が落ちてきたら室内に、カラカラにしたい時は、数日繰り返し干して。

半干していい場合は数時間でもOKです。

### ★干し野菜に向いてる野菜★

ナス・ニンジン・かぼちゃ・レンコン・サツマイモ  
キノコ等々。もやしとシタス以外ならほぼ大丈夫です。

### ★保存方法★

冷蔵庫に密閉できる容器や袋に入れて、3～5日以内に使いきりましょう。

冷凍保存する場合は、フリージング用の袋に空気を抜いて冷凍庫へ。

