



こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
今回の特集は「乾燥野菜」。そのままでもおいしい野菜ですが、乾燥させることでさらにおいしさが増したり、調理に使いやすくなったりします。乾燥野菜の世界を覗いてみましょう！

身近にある乾燥野菜

切り干し大根



干し納豆



レーズン(干しブドウ)



干しいたけ

梅干し

干し柿



干しいも

かんぴょう

どうして乾燥させるの？

乾燥野菜は日本の伝統的な保存食。その歴史は古く、乾飯（かいいい、米を乾燥させたもの、現在のアルファ化米のようなもの）は、古事記の神話（奈良時代）にも登場するほど。昔から、常備食や旅食（携帯食・旅行食）として親しまれてきました。

そんな乾燥野菜、先月の特集「しいたけ」でも少しご紹介しましたが、メリットがたくさんあるからなんです！

メリット

長期保存が可能  
野菜自体の水分が抜け、腐りにくくなる。常温で保存可能で使いやすい

味がしみこみやすい  
水分がない分、素材に味がしみこみおいしさが増す

グラムあたりの栄養価が高い成分が凝縮し、うまみが増す



携帯性に優れる  
水分がなくなり軽くなるので、持ち運びしやすい

デメリット

水で戻すと水溶性のカリウム、ビタミンB群は流れてしまう



干すのに向いている野菜、向いていない野菜

向いている ⇒水分の少ない野菜（だいこん、にんじん、ごぼうなどの根菜、きのこ類など）  
向いていない⇒水分の多い野菜（きゅうり、レタスなど）、細すぎる野菜（かいわれ大根など）、油分が多い野菜（アボカドなど）

乾燥野菜や保存食の作る楽しさを聞いてみました



陽の楽家

橋本さんご夫婦  
(紫乃さんは写真右)



今回インタビューを受けていただいたのは栄養士の橋本紫乃さん。新潟県柏崎市で0歳の子どもの育てながらかやぶき屋根のカフェ「陽の楽家（ひかりのらくや）」をご夫婦で営んでいます。もともと新潟出身で、生活の中で稲刈りをしたり、おはぎを作ったり、野菜を干したりという事が日常にありました。ところが、東京で住んだり前職で各地を転々としていた時には、「自分が生きているのに、周りの生活が進んでいない」という事が不思議でした。柏崎に移住して、生活の中で自然に暮らしを支える食べものが作られていくことを再確認しました。  
だいこんでたくわん、白菜やナスなどで漬物を作ったりと、集落のお年寄り、食材がたくさん採れたタイミングで「腐らないよう干すか!」という感じで仕事をします。「陽の楽家」では、干し柿の洋酒漬けを使ったお菓子を提供しています。

野菜を干してみよう



いろんな野菜がぜんぜん違う見た目に変身!

しいたけ農家の永島さんに聞きました!



晴れの日が3日ほど続きそうな日にしっかり乾かすこと。  
また、乾燥したものを保存するときに「乾燥剤」を入れておくのがコツ! しっかり乾かしたつもりでも、水分が残っていてかびてしまうことがあります。乾燥剤は100円ショップなどで手に入りますよ!



触育通信ニュース

直近1年間で食育授業の開催数が200回突破!

6250名もの子どもたちが参加したことに。授業の他、食育キットや畑ツアーなど好評開催中です。



公式 Instagram 更新中!

保育園での食育に役立つアイデアや、旬の情報、農家さん情報をお届けしておりますので、ぜひフォローしてチェックいただけますと幸いです!



1月号予告「味噌特集」

2023年2月号で味噌を作りました。半年間の熟成期間を経て、味噌が完成! どんな味になったかな? 作っている途中ではどんなことがあったかな? 振り返ってみましょう。味噌がどのようにできているか、また、「やってみよう」のコーナーでは、今回作った乾燥野菜と味噌を使って、「味噌玉」を作ってみます。



引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け!

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る!

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

