

# うま味・栄養価が増す 干し野菜を作ってみよう

監修・KAORU

干し野菜とは、  
野菜を切って天日干し  
または陰干ししたものを。

「干す」という一手間を加えた野菜は、  
うま味や甘味が凝縮され  
歯応えがアップします。  
残り野菜も無駄なく利用できる、  
時短調理が可能になる、  
栄養価が増すなど生の野菜とは  
違う魅力が生まれます。  
ぜひ作ってみませんか。

## 基本の干し野菜の作り方

- ①野菜を洗って水気を拭き、用途や好みに合わせて切る。
- ②表面の水分をペーパータオルで拭き取り、ざるなどに重ならないように並べる。
- ③天気の良い日に風通しの良い場所ですす。好みの状態まで乾燥したら取り込む。
- ④そのまま調理に利用、または保存して活用する。

天気の良いカラッとした日にやってみよう！

蠅帳など、干している間にかぶせておくものがあると便利

野菜の味や歯ごたえがアップ。



広報課で作って写真を撮りました！

濃厚な甘味・うま味に感動

## トマト

●作り方

下処理

へたを取って、皮付きのまま横半分に切り、種を取り除く。

干す時間・完成の目安

皮を下にして、半日〜2日程度干す。全体的にしわが寄り、クタツとなったら取り込む。

おすすめ料理

サラダ、マリネ、スープ、揚げ物、炒め物、煮物など。  
ニンニクやハーブの風味を加えたオイルマリネは、バゲットやサラダに。



辛味が和らぎうま味アップ

## タマネギ

●作り方

下処理

皮をむいて根を取り、串切りや輪切りなどにする。

干す時間・完成の目安

半日〜1日程度干す。表面にしわが寄り、全体的にしんなりしたら完成。

おすすめ料理

サラダ、マリネ、あえ物、炒め物、揚げ物、煮物など。  
甘味が増したタマネギと豚肉をごま油で炒めるだけ。調味料も少なめで味が整います。



生とは違う食感に驚き

## キュウリ

### ●作り方

#### 下処理

皮付きのまま、斜め切り、輪切り、棒状などに切る。

#### 干す時間・完成の目安

半日〜1日程度干す。表面が乾いて、全体的にしんなりしてきたら取り込む。

#### おすすめ料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など。  
干しキュウリのめんたいバター炒め。加熱しても水っぽくならず、癖になる歯応えです。



かさが減りうま味が凝縮

## キノコ

### ●作り方

#### 下処理

シイタケは軸を取り、かさを下にして半日〜1日程度干す。シメジは石づきを取り小房に分け、エリンギは縦切りにして半日程度干す。

#### 干す時間・完成の目安

表面が乾いて、程よく縮んだら取り込む。

#### おすすめ料理

だし、スープ、マリネ、炒め物、煮物など。  
キノコ、ホタテ缶、水を鍋で煮立たせ、みそを溶かせば、だしいらすの即席みそ汁に。



ニンジン嫌いも克服

## ニンジン

### ●作り方

#### 下処理

皮はそのままだ、薄くむき（皮部分が黒っぽくなるため）、1cm程度の輪切り、いちよう切り、棒状の細切りなどにする。

#### 干す時間・完成の目安

半日〜1日程度干す。表面が乾いて白っぽくなり、しんなりしてきたら取り込む。

#### おすすめ料理

ソテー、ピクルス、炒め物、あえ物、漬物、煮物など。  
油でさっと炒め、ツナ缶としょうゆで調味。干すことで炒め時間が短縮し、甘味がアップします。



料理の幅がグンと広がる

## キャベツ・ハクサイ

### ●作り方

#### 下処理

葉を1枚ずつはがすか、根元を付けたくし切りにする。

#### 干す時間・完成の目安

葉を広げて半日〜1日程度干す。葉がしんなりしてきたら取り込む。

#### おすすめ料理

ソテー、グリル、煮込み（ロールキャベツ・ハクサイ）、あえ物、漬物など。  
葉でウインナーを巻き、トマト入りコンソメスープで煮る。下ゆでせずに巻くことができます。



特有の香りが優しく穏やかに

## ピーマン・パプリカ

### ●作り方

#### 下処理

へたと種を取り除き、縦半割り、四つ割りなどにする。

#### 干す時間・完成の目安

皮を下にして半日〜1日程度干す。表面にしわが寄り、全体にしんなりしてきたら完成。

#### おすすめ料理

マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など。  
皮目をあぶり、オリーブ油、塩、こしょうで味をなじませれば、華やかな一品に。

