

楽しく食べよう
「いただきます」

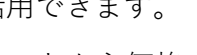
亀山市 子ども未来部

12月

とっても便利な「乾物」の活用

古くから日本で食べられている「乾物」は、収穫した旬の食材を長期保存するために作られた伝統的な食品です。乾燥させることで食材の旨味が凝縮され、栄養価が高まるだけでなく、独特の風味や食感が生まれます。利便性が高く、栄養的にも優れた乾物を毎日の食事に取り入れていきましょう。

◆ 乾物を取り入れるメリット

- 高い保存性** 食材の水分を減らし、腐敗を防ぐことで、長期的な常温保存が可能になります。軽量で場所を取りにくく、ストック食材として活用できます。
- 安定した価格** 生鮮食品に比べて、天候の影響などを受けにくいことから価格変動が少ないです。
- 高い栄養価** 食材から水分が抜けることで、ミネラルや食物繊維などが豊富になるものが多いです。
- 旨味の増加** 食材本来の旨味や香りが凝縮され、独特の風味やコクを楽しむことができます。少ない調味料でもおいしく仕上げることができ、減塩効果が期待できます。
- 短時間調理** 戻したらそのまま調理できるものも多く、調理の負担軽減につながります。



◆ 乾物の活用法



だし汁	料理の旨味が増し、薄味でもおいしいです（昆布、かつお節、煮干し、干し椎茸、するめなど）
主菜	脂質を控えながら、良質なたんぱく質をとることができます（豆類、凍り豆腐、麩など）
副菜	不足しがちなミネラルや食物繊維が補えます（切干大根、ひじき、わかめ、干しえび、寒天など）
その他	少量でも香りや風味、旨味が加わります（ごま、海苔、塩昆布、ゆかり粉、ドライフルーツなど）



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

ひじき煮豆



【材料】子ども4人分

大豆（乾）	40 g	ひじき（乾）	大さじ 1
人参	1/3 本	砂糖	大さじ 1
れんこん	1/3 節	しょうゆ	小さじ 1
ごぼう	1/4 本	油	少々
油揚げ	1 枚	だし汁	適宜
干し椎茸	2 枚		

【 作り方 】

1. 大豆、ひじき、干し椎茸はそれぞれ水で戻す。
大豆はやわらかくなるまで煮る。
2. 野菜、椎茸、油揚げは食べやすい大きさに切る。
3. 油を熱し、2、ひじきを順に加えて炒める。
4. 大豆を加え、ひたひたまでだし汁を加えて煮る。
5. 砂糖、しょうゆの順に加え、煮含める。