

塩竈市立病院

栄養だより

～乾物を活用してみよう～

7.8月号



行事食予定

【7月】
7月7日 七夕



【8月】
8月15日 夕涼み膳



乾物は野菜や海藻類、魚介類などの食材を乾燥させて、水分をカラカラになるまで抜き、長期常温保存を可能にした食品です。干すことで食材のうまみや栄養素がギュッと凝縮されています。価格が手ごろで比較的安定しており、物価高騰が続く昨今、お財布に優しい食材のひとつです。乾物は戻す手間があり和食のイメージが強いですが、和食以外もアレンジが可能です。今回は手に入りやすい切り干し大根、凍り豆腐（高野豆腐）、カットわかめ、乾燥ひじき、焼き麩をアレンジレシピと共にご紹介します。

切り干し大根

「切り干し大根」は大根を細切にして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、独特な歯ごたえを生み出します。栄養成分は生の大根より食物繊維、カルシウムが豊富です。調理方法は煮物のイメージが強いですが、サラダやあえ物、炒め物でも美味しくいただけます。生の大根と切り干し大根の栄養成分を比較しました。

食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)
大根 皮なし生 100g	15	0.4	0.1	4.1	1.3	23	0.2
切り干し大根 25g (水戻し後 100g)	70	2.4	0.2	17.4	5.3	125	0.8

切り干し大根は水で戻すと4倍に膨れ上がるため、煮物など作り過ぎてしまうことはありませんか？余った切り干し煮は春巻きの皮で巻いて焼くと簡単おつまみにリメイクできます。



【切り干し煮チーズ春巻き】

【材料・春巻き1個】

- ・春巻きの皮 1枚
- ・切り干し大根煮 15g
- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・大葉 1/2枚
- ・水溶き片栗粉 小さじ1/2
- ・サラダ油 小さじ1/2

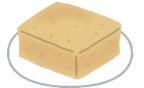
【作り方】1本：93Kcal

- 1.春巻きの皮を広げ大葉→スライスチーズ→切り干し煮を乗せて巻き、巻き終わりに水溶き片栗粉を付け、くるりと巻き、春巻きの表面全体にサラダ油を塗る。
- 3.アルミを敷いたトースターで5分焼く。



凍り豆腐（高野豆腐）

「凍り豆腐」は固めの木綿豆腐を凍らせ20日間熟成させた後、脱水、乾燥させたものです。信州や東北地方では凍み豆腐、高野山で生まれたものを高野豆腐といますが、現在では「凍り豆腐」が統一名となっています。豆腐に含まれるたんぱく質や脂質をそのまま保持しており、食物繊維、カルシウム、鉄分が豊富で、水で戻すと5～6倍に膨れ上がります。



食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)
凍り豆腐 1枚 16.5g (水戻し後 約100g)	82	8.3	5.6	0.7	0.4	104	1.2

凍り豆腐の調理方法は煮物以外にも汁物やあえ物などいろいろな料理で楽しめます。水で戻したあと、フレーク状にするとひき肉の代替えとしても活用できます。

【凍り豆腐でキーマカレー風】

【材料・2人前】

- ・凍り豆腐 2枚
 - ・玉ねぎみじん切り、しめじほぐし 各50g
 - ・ミックスベジタブル 100g
 - ・野菜ジュース（無塩）200ml
 - ・サラダ油 小さじ1
 - ・カレールー（市販）2かけ
 - ・ケチャップ、中濃ソース 各小さじ1
- ※炒めるときに挽肉50gを追加するとさらに美味しく作れます。

【作り方】1人前：314Kcal

- 1.凍り豆腐を戻した後ビニール袋に入れて細くなるまでほぐす。
- 2.1と野菜をサラダ油で炒めて野菜ジュースを入れて5分煮る。
- 3.一度火を止め、カレールーを入れてとろみがつくまで混ぜ、弱火で煮る最後にケチャップ中濃ソースを入れ仕上げる。



カットわかめ・ひじき

「カットわかめ」みそ汁、汁物の具やサラダ、酢の物用にストックしている方も多いのではないのでしょうか？カットわかめは戻すと12倍になり

低カロリーで食物繊維、カルシウム、ミネラルやビタミン類を多く含みます。カットわかめには水溶性食物繊維アルギン酸とカリウムが含まれ、体内に取り込まれたナトリウムを吸着し体外へ排泄するため、減塩効果が期待できます。



【わかめとツナの炊き込みご飯】

【材料・米2合】

- ・米 2合
- ・カットわかめ 5g
- ・ツナ缶(ノオイル) 1缶
- ・薄口しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・昆布茶(顆粒) 小さじ2

【作り方】100gあたり：148Kcal

- 1.お米を研ぎ、30分ざるにあげる。
- 2.ビニール袋にカットわかめを入れ、麺棒などで軽くたたき細かくする。
- 3.お米を炊飯器に入れツナ缶の汁と調味料すべてを入れ水を2合にあわせた後+100ml水分を追加する。
- 4.2のわかめとツナを入れて炊飯する。
- 5.炊き上がったらくよく混ぜる。



食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)
カットわかめ 5g (水戻し後 約60g)	9.3	0.9	0.2	2.1	2.1	43.5	0.3

「乾燥ひじき」には長ひじきと芽ひじきがあり、長ひじきは茎の部分、芽ひじきは葉の部分です。ひじきは収穫後洗浄し、釜で長時間蒸し煮し蒸らしたのち、天日で干したものです。蒸し煮する際に使われる釜がステンレス釜か鉄釜により鉄分の含有量が異なりますが、現在市販されている乾燥ひじきはステンレス釜で炊かれたものが多いようです。乾燥ひじきは水で戻すと約9倍になり、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を多く含み低カロリーな食材です。煮物以外にハンバーグやつくねなど、ひき肉に混ぜるとかさ増しとなり、カロリーカットと同時にカルシウム、食物繊維が摂取できます。

食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)
乾燥ひじき 5g (水戻し後 約45g)	35	0.04	0.2	2.9	2.6	320	0.3

甲状腺機能低下のため、海藻を控えている方もいらっしゃいます。治療中の方は主治医に確認してみましょう。

【ひじき入り鶏つくね】

【材料・3人前】

- ・乾燥ひじき 10g
- ・鶏ひき肉 250g
- ・塩、酒 各小さじ1/2
- ・卵 1個
- ・すりおろし生姜 1かけ
- ・長ねぎみじん切り 1/4本
- ・サラダ油 大さじ1
- ・蜂蜜、醤油 各大さじ2

【作り方】一人前（2個）：190Kcal

- 1.乾燥ひじきを水またはぬるま湯で戻す。
 - 2.鶏ひき肉に塩、酒、すりおろし生姜を入れて軽く練り合わせる。
 - 3.卵、長ネギみじん切りを入れて混ぜ、戻った1を入れてよく混ぜて6等分する。
 - 4.フライパンにサラダ油を敷き、3をこんがり焼き色が付くまで表面を焼いた後、蓋をして火が通るまで蒸し焼きする。火が通ったらはちみつとしょうゆを加え、照り良く焼く。
- ※ お好みで七味唐辛子をかけるとピリ辛になり風味もUPします。



焼き麩

「焼き麩」は小麦粉に水を加えてこね、小麦粉などを練り合わせ、水の中でもみ洗いをした後、デンプンを洗い流してできるグルテンを抽出し、直火や釜などで焼き上げてから乾燥させた食品です。焼き麩は植物性タンパク質が豊富で、精進料理では肉の代わり食材として重宝されています。戻すと車麩は6倍、小町麩は12倍になります。

食品名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
焼き麩 10g	36	29	0.3	5.7



【お麩でかさましチャーシュー風】※塊肉のように長時間煮込む必要がなく短時間で仕上がります。麩がお肉の

【材料・3人前】

- ・豚こま切れ肉 250g
- ・塩コショウ 少々
- ・焼き麩（小町麩） 20g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒、砂糖 大さじ1/2
- ・焼き肉のたれ 大さじ3

かさを増し、うまみとタレを吸収してジューシーな仕上がりになります。

【作り方】一人前：254Kcal

- 1.豆麩をぬるま湯で戻し、軽く絞って水けを切っておく。
- 2.ラップを広げ、その上に豚小間切れを広げて塩コショウと小麦粉をまんべんなくふりかける。
- 3.2に戻した豆麩を置いてくるりと巻く。太さが均等になるよう整形する。
- 4.フライパンにサラダ油を敷き、3のラップを外し肉に火が通るまで焼く。
- 5.酒、砂糖、焼き肉のたれを入れて味をからめる。



このほかにも、様々な乾物がありますが長期保存が可能な食材のため非常食としてストックしておくのも良いでしょう。栄養豊富な乾物を、ぜひ活用してみてください。

参考・引用：農林水産省HP/日本食品標準成分表 2021年版（八訂）
高野豆腐普及委員会HP/日本わかめ協会HP/日本ひじき協議会HP