

# 畑の保存食

## 干し野菜

～太陽の恵みがうまい～

干し野菜は太陽の恵みを受け、栄養素が凝縮された魔法の食材だ。乾物は使うのがめんどろと思われているが、ほんの少しの手間をかければ、好きなときに好きなだけの野菜が使える。しかも小さく切ってあるから、調理の手間もいらない。家庭菜園で採れた野菜を乾燥して保存すれば、もう野菜をムダにすることもない。



ニンジン…千切りと輪切りがおすすめ。すべての料理の彩りにいつでも使えるので便利。味噌汁の具のアクセントにも。



サツマイモ…棒切りと輪切りがおすすめ。棒切りを素揚げして砂糖をからめれば“芋けんぴ”に変身。輪切りはチップスに。



ダイコン…千切りと棒切りがおすすめ。そのまま食べてもおいしいし、素揚げして塩をふればビールのおつまみに最適。



ジャガイモ…半月切りがおすすめ。薄く切ると乾きやすく、利用しやすい。素揚げチップスのほか、アズキと煮こんでもいい。



サトイモの茎(いもがら)…1本のまま干すと、あとで便利。水でもどしてさっと煮てから甘酢漬けにしておくと、後々重宝する。



タマネギ…縦に2つ割して薄く切る。天婦羅、卵とじ、煮物、味噌汁の具など、生と同じように何にでも使える。



青菜類…1本のまま干すと便利。味噌汁の具や炒め物、煮物など青みのアクセントに。つくだ煮をつくっておくと重宝する。



ナス…輪切りと縦長切りがおすすめ。煮物や炒め物に合う。素揚げしてから使うと食感が変わる。きんぴらにも向く。