



切り干し大根のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、切り干し大根のお話です。

大根は、春の七草「すずしろ」のことで昔から日本で親しまれてきました。

冬に美味しい野菜ですが、今は、作る地域を変えることで一年中出回っています。みなさんの知っている通り、その大根を切って干したものが切り干し大根です。

野菜を干すと保存性が高まるだけでなく、水分が抜けて味が濃くなり、うまみが増します。水分が抜けている分、食物繊維や鉄分、カルシウムなどの栄養価もアップします。また、歯ごたえも良くなり、生の大根とは違ったおいしさがあります。水でもどしてスープや煮物、サラダ、今日のようにあえ物にしておいしく食べることができます。

切り干し大根だけではなく、色々な野菜を切ってザルに広げて太陽の光を2日、3日当てることでおいしい干し野菜ができるので、興味がある人は、ぜひ挑戦してみてください。切り干し大根のあえ物をしっかりかんで味わって食べましょう。