



# 乾

# 物

乾物とは、昔から長期保存できるよう加工された食料のこと。生の食材と比べて旨味や栄養素が凝縮されています。日本各地でたくさんの種類のものが作られている中から、ポピュラーな3つを紹介します。

## 切り干し大根

その名のとおり、大根を切って乾燥させたもの。

『千切り大根』とも言われています。

国産の約9割は宮崎県で生産されています。

食物繊維やカルシウムが、生の大根と比べると豊富に含まれています。

戻し汁もなるべく料理に使用しましょう。

戻し汁には少し甘味があるので、味付けに使用する砂糖の量を減らすこともできます。

	生大根 (60g)	切り干し大根 (15g)
エネルギー	11 kcal	45 kcal
たんぱく質	0.3 g	1.5 g
食物繊維	0.8 g	3.2 g
マグネシウム	6 g	24 g
カルシウム	14 g	75 g
鉄	0.1 g	0.5 g

※切り干し大根の戻し率：4倍

※それぞれの使用量は、副菜で使用する平均的な重量に設定

## 干し椎茸

大きく分けて、一般的に使用する『中葉』と、厚みがあり煮物に適した『どんこ』があります。

生椎茸の旨味成分はグルタミン酸ですが、乾燥させるとグアニル酸が生成されます。旨味の相乗効果が生まれます。

乾燥させるときに日光に当たることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの含有量がアップします。

	生椎茸 (4個80g)	干し椎茸 (4個8g)
エネルギー	15 kcal	15 kcal
たんぱく質	2.4 g	1.5 g
脂質	0.2 g	0.3 g
食物繊維	3.4 g	3.3 g
ビタミンD	0.3 g	1.0 g
グルタミン酸	352 mg	256 mg

※干し椎茸の戻し率：4倍~4.5倍

## 高野豆腐

一般的に木綿豆腐を使用しています。豆腐を凍結・低温熟成後に乾燥させます。広義では、凍み豆腐と同じです。

大豆の栄養が凝縮されているため、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。

乾燥した状態のままですりおろし、パン粉の代用としてハンバーグや揚げ物などに使うと、糖質を控えることができます。

	木綿豆腐 (1/3丁100g)	高野豆腐 (1個20g)
エネルギー	72 kcal	107 kcal
たんぱく質	6.6 g	10.1 g
脂質	4.2 g	6.8 g
食物繊維	0.4 g	0.5 g
カルシウム	86 g	126 g
鉄	0.9 g	1.5 g

※高野豆腐の戻し率：6倍

※それぞれの使用量は、副菜で使用する平均的な重量に設定

※出典：日本食品標準成分表2015(七訂)