

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、「用途に合わせて自由自在!干し野菜&果物ライフ」です。

## ●おすすめの素材と基本のつくりかた

空気が乾燥する秋・冬は干し野菜づくりに最適な季節。おすすめ食材は、つくりやすいキノコ類や、2~3時間さっと干すだけで美味しくなるたまねぎ、にんじん、ミニトマト、キャベツなどの葉物野菜。パスタ、炒め物、煮物などにそのままいれて調理できます。しっかり干してそのまま食べられるりんごにもぜひ挑戦してみてください。

作り方は、材料を洗って切り、水気を拭いてザルに並べ、風通しのよい場所に干すだけ。時間帯は日中(10時~15時)が目安。夜は一度取り込みます。しっかり水気を飛ばした場合は、市販の切り干し大根などと同様に水で戻してください。使うサイズを考えて切っておくと手間が省けます。



食欲の秋にこそ試したい食材保存法が、干し野菜&干し果物。うまみが凝縮した美味しさを楽しめるうえ、使いきれなかった野菜を長持ちさせられるなど、うれしいポイントが盛りたくさんです。

**電子レンジやオープン加熱で  
お手軽につくれる!**

電子レンジやオープンで加熱すれば短時間で干し野菜&果物がつくれます。いろいろ試してベストな加熱時間を見つけてください。

**数時間~1日のできる!  
簡単セミドライがおすすめ**

干し野菜は完全に乾燥させなくてもOK。調理時のサイズに切って数時間干せば水で戻す必要もなく、野菜のうまみが楽しめます。

### 暮らしのレシピ

## 干し野菜でつくる 秋のごちそうレシピ

セミドライの干し野菜でつくる塩味のケーキ=ケーキサレとスープ。お好みの食材を使ったアレンジで食欲の秋を楽しんでください。

### 干し野菜とハムのケーキサレ

- ▼材料(2人分)
- セミドライの干し野菜
  - パプリカ.....1/4個
  - ペピーほうれん草.....1/4束
  - ミニトマト.....6~10個
  - ハム.....4枚 卵.....3個
  - ⑦オリーブオイル.....50g
  - 粉チーズ.....30g 塩・こしょう.....少々
  - ⑧小麦粉.....100g
  - ベーキングパウダー.....5g

#### ▼作り方

- ①型にクッキングシートを敷き、干し野菜とハムを1cm角程度に切っておく。
- ②ボールに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。①、⑦を順に加えて混ぜる。
- ③②に⑧をふるい入れ、ゴムベラなどで粉っぽさがなくなるまで、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ④型に流し入れ、180℃のオーブンで30~40分ほど焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。

### 干し野菜のスープ

- ▼材料(2人分)
- 干し野菜
  - 玉ねぎ.....1個
  - にんじん.....1/2本
  - エリンギ.....1/2パック
  - ミニトマト.....10個
  - 鶏もも肉.....100g程度
  - オリーブオイル.....大さじ2
  - 水.....2~3カップ
  - 固形スープの素.....1個
  - ローリエ.....2枚
  - 塩・こしょう.....適量

#### ▼作り方

- ①鍋にオリーブオイルを中火で熱し、一口サイズに切った鶏肉を炒める。
- ②鶏肉に火が通ったら、干し野菜を加えて混ぜ、全体に油がまわったら、水と固形スープの素、ローリエを加える。
- ③沸騰したら弱火にして10~20分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

## 暮らしのヒント ● 干し野菜&果物の保存法

### 干したあとは密閉容器で冷蔵庫に保存しましょう

干し野菜の保存は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存するのが基本です。長期保存したい場合やセミドライの場合は、小分けして冷凍庫で保存してもいいでしょう。しっかり水分を飛ばした野菜は日持ちしますが、水分を飛ばしきっていない場合は、できるだけ早く使い切るようにしてください。

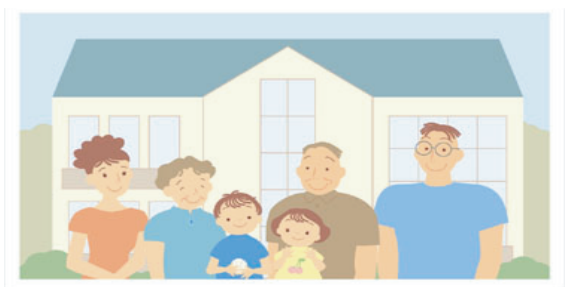


### 暮らしのワンポイント

## 環境に優しくエコでお得な太陽発電

### 注目集まる再生エネルギー・太陽光発電のメリットとは?

ソーラーパネルで太陽の光を電気に変換する太陽光発電。資源が枯渇しない。環境に優しいエネルギーとして注目されています。もちろん家庭にも導入可能。屋根にソーラーパネルを設置し家庭用電力として利用するほか、余った電気を販売できるなどのメリットも。環境エネルギー問題に貢献する選択肢として、一度検討してみてください。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp