



まんが:じっく

第35話 ～家にある野菜でつくれます!～



干し野菜の作り方

- ① よく洗った野菜・果物を2ミリの厚さで切り分ける



- ② キッチンペーパーで水分をしっかりふき取る



- ③ ギャルやアミに並べて10時～15時まで天日干し
朝夜は室内に並べる



半日～1日で完成!!

干し野菜の手順はこちらをどうぞ!

OK!!
いろいろ持ってきたぞーっ

春の日差しを利用して干し野菜をつくらーっ

干し野菜はとってもカンタン!
セミドライ(半生)は半日～1日干すだけでどんな野菜でも作れます

※カビに気を付けて天日干しをくり返せば約1週間で完全乾燥も。オススメは果物。

他にも鉄分・カルシウム
ビタミンB群
ナイアシンがUP



干すと食感が変わるだけじゃなくて栄養価までUP!
特に骨を強くしたり風邪予防になるビタミンDがすごい

生で食べるより甘みが強くなるんだよ!

やっぱ干すと何か違うの?

キノコ類は取り扱いに注意を

キノコは待って!!

キノコの強い香りが他の野菜に移るから別のザルに単品で干してくださいっ

さてさて私もキノコを干しますか

今回は初心者向きのセミドライ(半生)!
半日～1日干したら完成
3日以内に食べきるのを目安に試してね!

半生だからそのまま調理に使うてOK!

保存はビンか、デューパック保存袋
「温風対策」

主人公の岩井耕太君は、現在地元の小学校に通う男の子。将来新聞記者になるため、地元の農畜産物の魅力について、勉強中です。農業にはまだまだ知られていないことがたくさん!今月は耕太君が干し野菜に挑戦。野菜も果物も乾燥するだけで新たな魅力が見つかるかも。手軽にできるのでぜひ皆さんもチャレンジしてみて下さいね。