

## 2.夏野菜の簡単ひと手間

Q. 日持ちをさせるには? → 「呼吸」「乾燥」「蒸散」を防ぐ ⇒ 休眠状態にしてしまう

それでも、劣化のスピードが落ちるだけで傷むのには変わりが無い!  
栄養価が落ちて、味も落ちて美味しくなくなる

これらは「売り物の野菜」の話であり、家庭では限界がある(保管スペース、家族の人数等々)  
美味しいまま、いつでも食べられるようにしておくには・・・

### 「干してしまうか、冷凍にする!!」

#### 1.干し野菜・・・干すことで余分な水分が抜け、旨味や歯応え、風味が増す

① 果菜類(主に夏野菜)・・・水分が多く、カビやすいため、ワタや種を取り除く → 使う分だけ水戻し

- ・トマト・・・プチやミディは半分、大玉は1cm位の輪切り、ザルに拡げて天日干し
- ・ナス・・・アクが気になる場合は塩をふって水気を拭き取り、ザルで乾燥(揚げ物、炒め物)
- ・カボチャ・・・使う用途に合わせてカット、少し干すだけでホクホク感がアップ
- ・キュウリ・・・料理の用途に合わせてカット、炒め物はシャキッと、和え物は歯ごたえ

※ワタや種から腐りはじめるため、しっかり取り除いて保管

② 根菜類(主に冬野菜)・・・繊維がしっかりしているから向いている、皮を剥かずに

- ・大根・・・繊維が多い下部は千切りや薄切り、中央部は輪切り、上部は棒状や乱切り  
長期保存は薄く輪切りか千切りでしっかり干す
- ・さつまいも・・・薄切りにして素揚げチップス、厚めに切って少し干して焼くとホクホク感アップ  
棒状に切って干し、揚げて砂糖をまぶして芋けんぴ
- ・人参・・・千切りにして干すと、キンピラに重宝、煮物には5~7mm位の短冊切りや輪切りで干す
- ・ゴボウ・・・人参同様で、アクは戻す時に取る、風味が凝縮され料理にコクがでる
- ・カブ・・・用途に合わせて切って干す、甘味が増して煮崩れしにくくなる、浅漬けにしても美味しい
- ・長ネギ・・・用途に合わせて切って干す、生よりも甘味が良く出る
- ・白菜・・・2~4つ割りでちょっと干し、かさが減ってたくさん食べられる、スープや煮物に

## ※干し野菜の基本 5 か条

その 1：水気を残さない・・・切る前に洗わず(乾いた布やぬれぶきんで取る)、戻す時の水洗いで OK  
包丁やまな板も乾燥したもの、種やワタはカビの原因

その 2：用途に合わせて切る・・・カラカラにして長期保存したい時は千切りや薄切りに  
ちょっと干しなら用途に合わせた切り方で

その 3：晴れた乾燥した日に干す・・・重ならないようにまんべんなく広げ、途中で裏返したりして  
必ず風通しの良い場所で干す

その 4：保存瓶や密封容器で保存・・・湿気が大敵(乾燥剤)、時々取り出して日に当てるとカビ防止

その 5：戻し加減はお好みで・・・蓮根やゴボウなど、アクが出るもの以外のちょっと干しはそのまま使う  
しっかり干しは 5~20 分が目安、一晩置いたら冷蔵庫、スープや煮込み  
で使うならそのまま

◎戻し汁には自然な「干し野菜のだし」が出ているので、調理に使える

## 2.冷凍野菜・・・使う時に使うだけの量を使う

### ①生で冷凍

- ・トマト・・・刻んで冷凍したものはそのまま調理、ミディはそのまま冷凍、水に漬けると皮が剥ける
- ・ピーマン・・・細切りにしたら生のまま冷凍 OK、解凍(ベチャツとなる)せず料理(炒め物、スープ、煮物)
- ・長ネギ・・・小口切りにして冷凍、薬味やスープ、炒め物にそのまま使える
- ・山芋・・・皮を剥いてすりおろし、ジップロックに平らに密封冷凍(筋を入れておく)、自然解凍
- ・キノコ類・・・しめじはほぐして、椎茸は石附を取り 2~4 つ割り、エリンギは食べやすい大きさに切る  
ジップロックなどでバラ冷凍、そのまま使って OK
- ・ししとう・・・軸を取って丸ごとバラ冷凍、使う時は凍ったまま(炒め物、煮物に便利)

### ②加熱して冷凍

- ・オクラ・・・サッと塩茹でして丸ごとバラ冷凍、凍ったまま煮込み料理、半解凍で納豆と和えても OK
- ・トウモロコシ・・・蒸すか固めに茹でて、粒をほぐして冷凍、凍ったままスープや炒め物に
- ・ブロッコリー・・・小房に分け、固い茎の皮を剥いて塩茹で、しっかり水気を取ってバラ冷凍、加熱調理は  
凍ったまま、そのまま食べる時は自然解凍
- ・インゲン・・・筋をとって固めに塩茹で、適当な長さに切ってバラ冷凍、炒め物や煮物には凍ったまま、  
サラダや和え物は自然解凍
- ・ゴーヤ・・・種とワタを取り 2~3cm 幅カットして塩茹でして冷水に取る、水気をしっかり拭いてバラ冷凍

## ※野菜の冷凍の基本6か条

その1：小さく、薄く、厚みを均等に・・・凍るまでに時間がかかると組織が壊れ、美味しさ半減

その2：固めに茹でて水分を抜く・・・水気の多いものを凍らせると、細胞内の水分が凍って解凍すると筋っぽくなる、固めに茹でるか蒸して水分を抜く(ブラウチング)

その3：しっかり冷ます・・・青菜類は冷水につけ手早く冷ますと色止めにもなり、歯ごたえも残せる、ブロッコリーやインゲン、エンドウなどはザルに広げて冷ます

その4：水気はしっかり絞る・・・霜が付くと解凍したときの食感が悪くなる

その5：トレーに乗せて一気に凍結・・・緩慢よりも急速冷凍の方が美味しさを保てる、金属製トレーに並べ一気に凍結

その6：バラ冷凍は小分けで保存・・・完全に凍結させジップロックなどに移し替える、3週間が目安、霜が付くと劣化する

◎ そのまま食べる時は「自然解凍」、煮る時は煮立った中に、焼いたり炒める時は入れる順番を早めにして「解凍なし」で、レンジで解凍するときは表示時間よりも少し早めに取り出す方が美味しい