



2025年1月1日発行

ちょっと干すだけで驚きのおいしさ！

## 「半干し野菜」 作ってみませんか？

夏野菜が美味しい時期になりました！

その野菜たちをもっと美味しくする方法が「半干し野菜（セミドライ野菜）」です。

家庭菜園をされている方は、採れ始めると次々となる野菜たち。食べきれない、、、

さてどうする?? という時にもおススメです！

半干し野菜とは、完全にカラカラに乾いた“乾燥野菜”とは違い、ほどよく水分を残している“半乾燥状態の野菜”です。触るとしなっとする感じです。



晴れた日に、ベランダなど風通しが良いところに、切った野菜をザルに広げて干すだけ。干す時間帯は、布団干しと同様午前中から午後3時頃まで。苦手は湿気です。



### 半干し野菜の特徴

#### ● うま味と栄養がギュッと濃縮

水分が抜けたことで味が凝縮され、栄養価（特に食物繊維やミネラル）もアップ

#### ● 時短調理に便利

火の通りが早く、下ごしらえの手間も省けて時短に◎

#### ● 独特の歯ごたえ

干すことでシャキシャキとした歯ごたえが生まれます

#### ● すぐ使える

戻す必要がなく、炒め物・スープ・サラダなどにそのまま調理OK！

#### ● 保存性アップ

生野菜より傷みにくく、冷蔵で3~5日、冷凍で1ヶ月保存できる

半干し野菜は、生と乾燥の“いいとこ取り”をした、使いやすく旨みたっぷりな野菜です。

## 半干し野菜の作り方

### ●用意するもの

野菜、包丁、まな板、ザルまたは干し網、天気の良い日

### ●作り方

#### ① 野菜を洗ってカット

→皮付きのまま、輪切り、乱切り、千切りなど用途に合わせて切れます。干すと縮まるので厚めに切れます。前ページの写真例では、なすは斜め半月（味噌炒め用）と、縦くし切り（麻婆茄子用）。きゅうりは、斜め輪切り（漬物用）と、乱切り（豚肉との炒め物）にしました。

#### ②天日で半日～1日干す

→ 風通しのよい場所で、ザルや干し網に重ならないよう並べて干します。

#### ③しんなりしてたら完成！

→ 水分が半分くらい抜けた状態。しっとり・やわらかめの質感です。

### ●保存方法

冷めてからジップロックなどの保存袋に入れて、冷蔵または冷凍庫で保存します。使いたい分だけすぐ調理できます。

## 半干し野菜の活用法

### ●炒め物に

炒め物で驚きます！炒め時間が生よりずっと短くて済みます。そして水っぽくなりがちな炒め物が、汁気がほとんど残らずシャキッとした歯触りで炒め上がります。また、調味料も少なめでしっかり味がつき、野菜本来のうま味や甘味が感じられます。

（例）干なすの味噌炒め、炒め干なすの辛子醤油和え、干きゅうりと豚肉のにんにく炒め、干ズッキーニと干パプリカの塩こしょう炒め、干ピーマンとじゃこの醤油炒め

### ●漬物、和え物に

水分が抜け、弾力が出てしっかりとした歯ごたえになります。味もしみこみやすくなるので、漬物や和え物など食感を楽しむ料理に適しています。

（例）干きゅうりのキュウちゃん漬け、干きゅうりと干セロリの酢醤油、干ピーマンのナムル

### ●マリネやピクルスに

干してから漬けると水っぽくならない、味がぼけない、それが干し野菜マリネの良さです。

ゆでたり、塩で下漬けしたりしていた野菜も干せば、そのままピクルス液に漬けられます。その上、余分な水分が出ないのでピクルス液が薄まらず、野菜にしっかり味がしみこみます。

### ●パスタやピザ、ピザトーストの具に

味が濃縮されているので、トマト系・オイル系パスタ、ピザのトッピングに最適です。ズッキーニ、なす、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、きのこなどいつも使っている具材をちょっと干してから使うと、ピザ生地やパンがべちゃっとなりません。

### ●スープやカレーに

戻さずそのまま入れられるから、調理がラク。煮込むと、野菜のうまみがスープに溶け出します。干すと纖維がしっかりして、煮崩れしにくい新食感のスープができあがります。

半干し野菜は、夏野菜に限らず、きのこやきゅうり、白菜、大根、かぶ、人参、蓮根、ごぼうなどでもできます。きゅうりや白菜など水分が多い葉野菜を半干しすると、くたっとしなびていて「大丈夫？」と思われるかもしれません、傷んでいるわけではありません。纖維がしなびてやわらかくなっている状態です。ただザルに広げて天日で干すだけ！で調理が楽に、簡単になり、おいしくなる。帰宅が遅くてもし干し過ぎても、水でちょっと戻せばいいのです。残った野菜を冷蔵庫に入れる前に、乾かす保存法にトライしてみませんか？ 大畠

## ポッコリお腹、腹筋トレーニングで解消できる？

昔スポーツトレーナーをしていた時、ダイエットについて「ポッコリ出たお腹を引っ込ませたいんですが、腹筋を鍛えればいいんですよね？」と、聞かれることが良くありました。

スリムなお腹を手に入れるためには、まずは腹筋だと思っている方が多くいました。また、二の腕を、脚を、背中をと、ある特定の部位だけ、いわゆる「部分痩せ」をしたいという声をよく聞きました。しかし、痩せたいと思う部位をピンポイントに筋トレしたとしても、なりたい身体にはなれません。

### ●余分な脂肪がついてしまう原因は

脂肪がついて太ってしまう原因として、よく知られているのは、消費する量以上に食べる量が多いこと。他には、偏った食事、筋力の低下、過度なダイエット、腸内環境の乱れ、姿勢の悪さなど、太ってしまう原因は様々です。

少し横道にそれてしまいますが、どうして人間は脂肪をつけてしまうんでしょうか。なにかと忌み嫌われがちな「脂肪」ですが、本来は身体にとって重要なものです。身体や内臓を衝撃から守ったり、体温の維持。また、身体の細胞一つ一つを形づくる細胞膜も脂肪でできています。さらに、糖質（炭水化物）よりも効率の良いエネルギー源です。脂肪として蓄えることで、もし食べる物が少なくなる時期があっても、脂肪を分解してエネルギーに変えることができます。決して不要なものではありません。

### ●部分痩せはできる？できない？

太ってしまう原因がいくつもあるので、筋トレだけでポッコリお腹が解消できないのは分かるかと思います。原因のひとつである「筋力の低下」は、全身の筋肉の量のこと、部分的なことではありません。ポッコリお腹に腹筋、二の腕のたるみに腕立てをしても、脂肪はとれません。お腹だけ、二の腕だけ太っている人がいないように、部分的に痩せることは難しいです。

脂肪が落ちた後、ハリのあるかっこいいお腹や二の腕にするために筋トレをするのは良いですが、脂肪を落とすのが目的なら別です。短期的には、ランニングやウォーキングといった有酸素運動といわれるトレーニングや、食事の内容を変えることが大事になります。より長期的な減量やリバウンド予防となれば、筋トレは有効です。

### ●いつまでに、どのようになりたいかが最重要

ポッコリお腹を解消するには、何をすればよいのか。まず第一に考えないといけないのは、いつまでにどのような身体になりたいかです。何ヶ月後なのか、何キロ減量なのか、体重よりも見た目なのか。それにより、何をしないといけないのか決まります。

そして実際に何からするか、まずは「食事」からです。ただし過度な食事制限は危険です。1ヶ月に落とすのは最大でも体重の5%までにしましょう。2%くらいがおすすめです。リバウンドしないためにも、長く継続してできる食事内容に変えていくのが理想です。そして、次にくるのが運動やトレーニング。これらは食事以上に習慣にするのが難しいので、『超』がつくほど簡単なことから始めましょう。1階分なら階段を使うようにしたり、1日5分だけ歩いたり、スキマ時間に5回だけスクワットをしてみるなど。短期的な目標達成のためだけでなく、長く続けられることを取り入れましょう。運動は習慣にしにくいですが、一度習慣にできれば、健康づくりの心強い味方になってくれます。片山つばさ

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり  
おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

#### ●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

#### ●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

## プラス1品！の5分メニュー No.22

＜材料＞ (2人分)

めかぶ（味付き）	30g
きゅうり	1/2本
長芋	3~4cm (約50g)
みょうが	1個
青じそ	2~3枚
醤油	適量

＜作り方＞

- ① めかぶ以外の材料を細かく切る。
- ② ボウルに①とめかぶを入れて混ぜ合わせる。（味を見て薄い場合は醤油を少し加える）

★おくらやなす、生姜などを刻んで加えたり、刻み昆布を入れたりお好みでアレンジできます。

利波

### ★めかぶで簡単だし★

＜淡色野菜より緑黄色野菜の方が良い?＞

A) どちらの方がよいというのではなく、両方の野菜を食べるのがベストです。

二つの野菜の違いは、含まれるβ-カロテンの量です。緑黄色野菜はβ-カロテンが多く、淡色野菜はβ-カロテンが少ないです。厚生労働省の食事摂取基準では健康のために〈①1日に350gの野菜を食べること〉、〈②350gのうち1/3を緑黄色野菜、残りの2/3を淡色野菜でとること〉が勧められています。淡色野菜はβ-カロテンは少ないものの、ビタミンCや食物繊維などが豊富でほかにもさまざまな栄養素や機能性成分（例：抗酸化作用）が含まれています。ですから、バランスよく両方の野菜を食べる事が大切なのです。

参考:食事と栄養の科学大図鑑 P36 古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日



ホームページ



インスタグラム

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。Instagramも随時更新中！  
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>