



おばあちゃんの味レシピ

打ち豆と切干の煮物 ～4人分～

材料	作り方
切干大根・・・25g 人参・・・60g 打ち豆・・・30g 干し椎茸・・・3枚 うす揚げ・・・1/2 だし汁・・・1カップ 砂糖・・・大さじ1/2 みりん・・・大さじ1 酒・・・大さじ1 醤油・・・大さじ1.5	①切干大根と干し椎茸はさっと水で洗ってごみを除き水で戻す。 ②戻した切干大根は絞る。干し椎茸は千切りにしておく。人参とうす揚げも千切りにしておく。 ③調味料以外の材料を入れて火にかける。沸騰してきたら、調味料を入れて落し蓋をして15分程度煮る。 ④汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。

エネルギー：98kcal たんぱく質：3.6g 脂質：1.4g 食塩：2.4g

●今月の豆知識● 乾物



乾物や乾麺などを調理するとき、かさが大きく増えてびっくりすることがあります。戻すときの量の目安と戻し方を紹介します。

名称	戻し率(倍)	戻し方
かんぴょう	7	塩でよくもみ洗い、熱湯でゆでる
切干大根	4.5	さっと洗い、たっぷりの水に浸す。
春雨(芋でんぷん)	3	熱湯に浸す
春雨(緑豆)	4.5	熱湯でゆでる
高野豆腐	6	60℃の湯に浸して水にとり、押し絞る
焼き麩(小町麩)	13	水に浸す
塩蔵わかめ	2	さっと洗って塩を流し、水に浸す
即席わかめ	10	たっぷりの水に浸す
ひじき	4	水に浸す
干し椎茸	5	さっと水洗いした後、水に浸す
きくらげ	7	水に浸す

頻繁に使う乾物は、ある程度の量を一度に戻し、小分けにして冷凍・冷蔵しておけば手軽に利用できます。水で戻す乾物は、冬の水温が低い時や急ぐ時には、お湯を利用するのもよいでしょう。

