



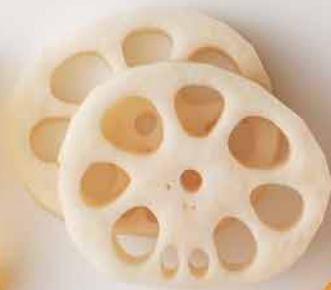
干し野菜レシピブック

野菜のうまみがギュッとつまった
干し野菜を使って作る
アイデアたっぷりの
おいしくヘルシーな 26 レシピ！



登米町森林組合
×
医食同源プロジェクト
宮城カルテ食堂







はじめに

日本は山の幸、野の幸、海の幸が豊富にとれる恵まれた環境にあります。そして古くより野菜や穀物、肉などの収穫された食材を乾燥する技術が受け継がれてきました。「干し野菜」は、野菜が少ない時期に栄養をきちんととれるようにするための保存食として生まれたものです。素材からうま味を引き出す知恵の結晶でもあります。

しかし、最近の食卓では干し野菜を使った食事を見かけることは少なくなりました。普段の食事に干し野菜を取り入れる事により、生活習慣病の予防や災害時にも役立つことができます。

登米町森林組合では復興庁の「新しい東北」先導モデル事業を活用して、お日様の恵みを活かした太陽熱食品乾燥庫 Ecoclan（エコチャン）による干し野菜の生産をはじめました。

干し野菜をおいしく食べるコツはとてもシンプルです。日頃の食卓に気軽に取り入れていただけるよう、NPO法人キューオーエル・宮城カルテ食堂、宮城学院女子大学のご協力をいただき、干し野菜の特徴を活かしたレシピブックを作成しました。

是非、お手元に置いて活用してください。



干し野菜に夢中！

干し野菜には生の野菜では得られなかった様々な魅力があります。
レシピブックを活用して、おいしくて、体にもよい干し野菜を料理に取り入れましょう。

使いたいときに
パツと使える
便利な保存食材

使い勝手バツグン
野菜料理が
好きになる

野菜の旨みが
ぎゅっと凝縮
しかもヘルシー

野菜の栄養を
摂取しやすく

生活習慣病の
予防に使える
干し野菜

お日様パワーで
栄養価アップ

干し野菜のいいところ

めいっぱい活かそう！



使いたいときにパツと使える 便利な保存食材

しっかりと乾燥した干し野菜は、長期保存が可能です。
そのため乾物を常備しておけば少量でもいつでも使えて便利です。
また災害時の保存食としても乾物は最適です。
日頃の食卓で乾物を使った料理に親しんでいけば、いざというときに活躍してくれます。

かわいい形も
水で戻せば
もとどおり！



使い勝手バツグン 野菜料理が好きになる

干し野菜は水戻しが面倒で日頃の料理に使いづらいのでは？と思われる方も多いのでは。
しかし干し野菜はあらかじめカットされた状態ですの、皮を剥いたり切ったりという手間がいりません。
また炒め物に使っても水っぽくならず、煮物でも型くずれしにくく味かしみやすいので、料理がおいしくきれいに仕上がります。

野菜の栄養を摂取しやすく

乾燥する事で野菜の重量が5分の1から10分の1程に減少します。
そのために野菜がもつ様々な栄養素を摂取しやすくなります。
おなかの調子を整える食物繊維や骨粗しょう症の予防に効果があるカルシウムも豊富です。



野菜の旨みがぎゅっと凝縮 しかもヘルシー

乾燥する事で水分がとんで、野菜本来の味が凝縮します。そのため煮物料理やスープに使うときには、調味料の使用を抑えることができます。また干し野菜は独特の歯ごたえがあり、噛めば噛むほど口いっぱい野菜の旨みが広がります。

※このレシピ集に記載された干し野菜の分量は、乾燥の度合いにより異なります。

生活習慣病の 予防に使える干し野菜

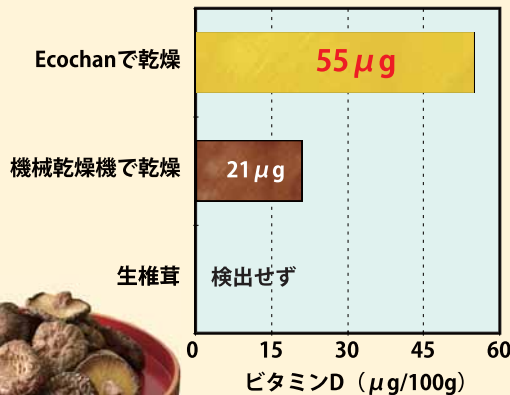
高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、塩分とカリウムをおさえることが理想です。乾物は旨みが凝縮されているために、減塩でも美味しい食事をつくることができます。さらに体内のナトリウムの排泄を促すカリウムの摂取がしやすく、より効果的に減塩を進める事ができます。

お日様パワーで栄養価アップ

椎茸にはビタミンDの量となるエルゴスチンが豊富に含まれています。このエルゴスチンは日光に当たるとビタミンDに変わる作用があります。お日様のチカラを活かした太陽熱食品乾燥庫 Ecochan で乾燥させることによって、ビタミンDの量が大幅にアップします。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける役目があり、骨や歯を丈夫にする事に寄与します。



乾燥条件の違いによる
椎茸のビタミンDの量 (可食部100g当)



分析機関：日本食品分析センター

生野菜と乾燥野菜の
食品成分の違い (可食部100g当)

	食物繊維	カルシウム	カリウム
生椎茸	3,5g	73mg	280mg
乾椎茸	41g	310mg	2,100mg
生大根	1,4g	24mg	230mg
乾燥大根	20,7g	540mg	3,200mg

日本食品標準成分表2010に基づく



干し野菜の おいしい レシピ



レシピ提供：
レストラン パリンカ
小関 康

材料 (2人分)

牛豚合ひき肉…75g

A ケチャップ…大さじ 1/2

卵…1/2 個 (25g)

塩…小さじ 1/4

黒こしょう…少々

ナツメグ…少々

しょうが…8g

干したまねぎ…8g

干しごぼう…8g

干し大根…8g

干しにんじん…5g

衣 干したまねぎ…10g

干しごぼう…10g

いりごま…4g

サラダ油…大さじ 1

ソース…小さじ 2

ベビーリーフ…25g

プチトマト…10g

作り方

1 ひき肉にAとすりおろしたしょうがを混ぜて粘りがでるまで練る。

2 水で戻した乾燥野菜の水気を絞って粗みじん切る。

3 1に2を加えて混ぜ、2つに分けて成型する。

4 衣用の干したまねぎと干しごぼうをフードプロセッサーにかけ細かくし、ごまを加え、3にまぶす。

5 4の片側に刷毛で油を塗り、180度のオーブンで15分焼く。

6 皿にベビーリーフとプチトマトを盛りつけ、5のせソースをかける。

太陽の光をいっぱい浴びた干したまねぎには、辛味が抜けまろやかな甘みが生まれます。そのたまねぎと、驚くほど風味が濃厚になった干しごぼうを衣にして、究極のヘルシーなメンチカツを作ります。

1人分

263
kcal

塩分
1.5g

食物繊維 4.5g

乾燥野菜のメンチカツ

オクラとツナの ピリ辛和え

オクラのネバネバは、干しても健在です。水で戻せばかわいい星形のオクラが復活。鮮やかな色のパプリカどいっしょに、甘辛のユズジャンをアクセントにした歯ごたえも楽しい新鮮な味わいの和え物です。

材料 (1人分)

干しオクラ…5g
干し赤パプリカ…1g
ツナ水煮缶…15g
コーン缶…20g
めんつゆ(ストレート)…小さじ1/2
コチュジャン…少々(0.3g)

作り方

1 干しオクラと干し赤パプリカを水で戻し、絞る。

2 1と汁を除いたツナ水煮を混ぜ、めんつゆとコチュジャンで和える。

1人分

38
kcal

塩分
0.3g

食物繊維 2.1g

レシピ提供:

国家公務員共済組合連合会 東北公済病院 和泉 とし江





レシピ提供：
シャーレおおまち
早川 尚美・鈴木 弘恵

材料 (1人分)

薄切り干しいたけ…2g
干しえのき…1g
干しにんじん…2g
干しオクラ…2g
鶏ガラスープの素…小さじ1
卵…1/2個 (25g)
万能ねぎ…2g

作り方

1 鍋に水200cc(分量外)を入れ、乾物を入れて戻す。
2 **1**を火にかけ沸騰したら、鶏ガラスープの素を入れる。
3 **2**に、卵を溶き入れ、浮いてきたら、小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

乾物のしいたけやえのきは、スープにするどあつという間においてほしいだしが出ます。香りと歯ごたえがアツプする干し野菜を常備しておくど、お料理のレパートリーが広がります。

きのこことオクラの 簡単スープ

1人分

58
kcal

塩分
1.2g

食物繊維 1.8g

彩乾 り物 ピタッ ラッ フッ ぷり

彩りも鮮やかで、さまざまな干し野菜の歯ごたえやこくが楽しめる野菜たっぷりピラフです。パプリカの上品な香りがさわやかです。

1人分



材料 (2人分)

米…1合 (150g)
干し赤黄パプリカ…5g
干しピーマン…2g
干しにんじん…2g
干したまねぎ…2g
むき海老…45g
酒…大さじ1
ベーコン…25g
にんにく…3g
A コンソメ…6g
無塩バター…2g
こしょう…少々
ローリエ…1枚
パセリ…少々

作り方

1 米を研いでおく。
2 乾物はすべて1cmに切り、水で戻す。
3 むき海老は酒で洗い、ベーコンは1cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
4 1を炊飯器に入れ控えめに水加減して、2・3とAを入れて炊く。
5 炊き上がったら器に盛り、みじん切りにしたパセリをのせる。

レシピ提供:

シャーレおおまち 早川 尚美・鈴木 弘恵



ガスパチヨスタイルで 自家製ニョッキ野菜の風味と色彩の食欲

3色のパプリカ、大葉を、ニョッキにして、お皿を彩り豊かに演出します。ベースに使ったおからで、乾物野菜の風味と特徴を引き出し、ヘルシーに仕上げます。本来きゅうりを使うところを乾燥オクラで代用し、オクラの風味とコクをアクセントにしたオリジナルの風味がとても爽やかなモチモチとした食感のニョッキです。

作り方

1 トマトを湯むきにして種を取り、半分はサイコロ大にカットし飾り用にとっておく。にんにくは塩と共にすりつぶしておく。

2 **1**の飾り用トマト以外の材料とAをあわせ、1時間休ませる。

3 **2**をブレンダーにかけガスパチヨを作る。

4 ボウルにおからと片栗粉、塩を入れ、混ぜ合わせる。50cc(分量外)の水を加え、手でひねりつぶすように、練りながらまとめていく。

5 生地を4等分に分け、ミキサーで粉末にした干し赤パプリカ、干し黄パプリカ、干しピーマン、干し大葉をそれぞれに混ぜこむ。

6 生地を一口大に成型して調べ、熱湯で茹で浮いてくるまでボイルし、ニョッキを作る。

7 茹で上がった4色のニョッキを皿に盛り、ドレッシング状になった**3**をかけ、飾り用のトマト、バゲット、生ハム、パルメジャーノ、バジル・ベビーリーフを飾る。

材料 (1人分)

ガスパチヨ トマト…125g
にんにく…2g
塩…小さじ1/6

A 干しプチトマト…5g
干しオクラ…2g
たまねぎ…30g
にんにく 2g
オリーブオイル
(エクストラバージン)…20cc
白ワインビネガー…小さじ2
オレガノ…少々
こしょう…少々

ニョッキ おから…100g
片栗粉…50g
塩…少々(0.75g)
干し赤パプリカ…5g
干し黄パプリカ…5g
干しピーマン…5g
干し大葉…5g

生ハム…4g
パルメジャーノレジャーノ…8g
バジル・ベビーリーフ…少々
バゲット…8g

1人分

592
kcal

塩分
1.4g

食物繊維 16.6g

レシピ提供：
ウェスティンホテル仙台
レストラン シンフォニー
三木 秀俊



レシピ提供：
宮城学院女子大学
深澤 律子

材料 (4人分)

干したまねぎ…25g
干しえのき…25g
帆立貝柱水煮缶…45g
片栗粉…大さじ2
豚ひき肉…160g

A めんつゆ
(ストレート)…小さじ1
オイスターソース…小さじ1
砂糖…小さじ1
酒…小さじ1
柚子胡椒…小さじ1/2
ごま油…小さじ1/2
こしょう…少々

柚子の皮…1/4 個分
しゅうまいの皮…24 枚
白菜…280g
ねぎ…10g
せりの葉…1g

柚子ポン酢 柚子果汁…1/4 個分 (10cc)
めんつゆ (ストレート)…小さじ2
水…小さじ2

作り方

- 1 干したまねぎ、干しえのきはそれぞれ水で戻し、水気を切り、みじん切りにする。
- 2 ボウルに帆立貝柱をほぐし、1を加えて混ぜ合わせ、片栗粉をまぶす。
- 3 別のボウルで豚ひき肉にAを加えよく混ぜ、2と合わせて、しゅうまいの皮に詰める。そぎ切りにした柚子の皮をそれぞれにのせる。
- 4 ちぎった白菜の上に、3を並べ、蒸気の上があった蒸し器で10～12分蒸し上げる。
- 5 材料を合わせ、柚子ポン酢を作り、小皿に分ける。
- 6 蒸し上がったしゅうまいと白菜を盛り付け、白髪ねぎをのせ、せりの葉を散らす。

干しえのきを使ったしゅうまいは、旨味たっぷりです。薄味でも満足のと品になりました。柚子の風味たっぷりのしゅうまいと一緒に蒸した白菜は甘みがあって、一皿で沢山の野菜も取れる栄養満点のレシピです。

柚子しゅうまい

1人分





レシピ提供：
味の牛たん喜助
大川 喜子

材料 (1人分)

干しピーマン…2g
干し赤パプリカ…3g
干し黄パプリカ…3g
干しプチトマト…2g
ワインビネガー…小さじ1
ブルーチーズ…10g
プレーンヨーグルト…小さじ1
くるみ…2g

作り方

1 沸騰したお湯にワインビネガーとすべての乾物を入れて火を止め乾物を戻し、ざるに上げて水気を切る。
2 ボールにブルーチーズを入れて、レンジに10秒かけて溶かす。
3 **2**に、ヨーグルトと半量の砕いたくるみを混ぜる。
4 **1**の野菜を**3**で和え器に盛り、残りのくるみも砕いて飾る。

パプリカの
簡単ブルーチーズ和え

干したパプリカは、甘酸っぱくて
まるで果物のようです。噛みしめ
るとびフルーティな香りが広がります。
くせのあるブルーチーズとの
相性もぴったりの簡単和え物です。

1人分
71 kcal
塩分 0.4g
食物繊維 1.2g

干し野菜とあさりの ミネストローネ

家庭でも手軽に作れるイタリアン。乾燥野菜の甘みが引き立つ味わい豊かなミネストローネです。あさりの代わりに牡蠣やまぐりを使ってもおいしくいただけます。

1人分

47
kcal

塩分
1.5g

食物繊維 1.8g

作り方

1 鍋に水 500cc(分量外)とあらかじめ水で戻した乾燥野菜をすべて入れ、火にかける。

2 **1**が沸騰したらトマトの水煮を加え、あさりとA、最後にオリーブオイルを加える。

3 器に分けたスープにみじん切りのパセリを散らす。

材料 (2人分)

干し赤黄パプリカ…5g

干しプチトマト…3g

干したまねぎ…5g

干しにんじん…3g

干しえのき…3g

トマトの水煮…1/4 缶 (100g)

あさり…100g

A | ドライガーリック…1.5g

| ドライバジル…小さじ 1/4

| 塩…小さじ 1/4

オリーブオイル

(エキストラバージン) …小さじ 1/2

パセリ

少々

レシピ提供:

レストラン バリンカ 小関 康



とめとめはつと鍋

登米の郷土料理「はつと汁」は、ただ美味しいだけでなく、健康食として、防災食としてお勧めしたいひと品です。

太陽熱を利用して作られた乾物は、旨みが濃縮されます。その旨みを利用してヘルシーな減塩料理を作ることができます。登米の油麴おいしいだしをたっぷり含ませた具だくさんの鍋は、寒い冬にもってこいの料理です。

作り方

1 鍋に鯉昆布だしを入れ、干し大根、干しにんじん（花型）、干しえのきだけ、干しかぼちゃを入れて戻す。かぼちゃは煮崩れしやすいので取り出しておく。

2 はつと粉に水（分量外）を加えよくこね、耳たぶくらいの硬さにしたら、薄く伸ばす。3～4cmにちぎりながら、たっぷりのお湯で茹で、冷水にとり、ぬめりを取り除く。

3 油麴は3切れに切り、高野豆腐は50℃程度のお湯で戻し、半分に切る。

4 **1**に醤油と酒を加えて火にかけ沸騰したら、3cm幅に切った白菜、油麴、高野豆腐、**2**のはつと、戻したかぼちゃを入れて、数分煮る。

5 最後に斜め切りしたねぎを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

材料（1人分）

干し大根…10g
干しにんじん（花型）…5g
干しえのきだけ…5g
干しかぼちゃ…5g
鯉昆布だし…400cc
はつと粉…40g
白菜…80g
油麴…12g
高野豆腐…1/2枚（10g）
醤油…大さじ1弱（13cc）
酒…小さじ1
ねぎ…20g

1人分

366
kcal

塩分
3.0g

食物繊維 6g



レシピ提供：
宮城学院女子大学
鎌田 由香



レシピ提供：
 テルウェル東日本（株）
 五橋第1ビル食堂
 佐々木 桂子

材料 (1人分)

- 干しいたけ…2g
- 干しかぼちゃ…10g
- 干しにんじん…3g
- 干し大根…2g
- 里いも…40g
- しらたき…25g
- 帆立水煮缶…30g
- 豆麩…1g
- 味噌…大さじ 1/2
- 餅…1/2 個 (25g)
- 生クリーム…小さじ 1

作り方

- 1** 干しいたけは水で戻し軸を取って4等分、干しかぼちゃはキッチンばさみで1.5cmの長さに切り、干しにんじん、干し大根と水で戻す。
- 2** 里いもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにする。
- 3** しらたきを結び、お湯をかける。
- 4** 鍋に**1・2・3**と、汁を含めた帆立水煮を入れ、乾物の戻し汁 180cc(分量外)を加え強火にかけ、沸騰したら弱火にし、灰汁を取りながら里いもがやわらかくなるまで煮る。
- 5** **4**にぬるま湯で戻した豆麩を絞って加え、味噌を溶き入れる。
- 6** 器にこんがり焼いた餅を入れ、**5**を盛り付け、生クリームを回しかける。

会津の伝統料理「こづゆ」を現代的にアレンジしました。塩分を控え安価に出来るように、だしには帆立缶を使用。海のだしと、きのこからでる山のだしが合わさった深い味の大満足のチャウダーです。

1人分



こづゆ風餅入りチャウダー



レシピ提供： 宮城学院女子大学 深澤 律子

材料 (2人分)

- ボローニャソース
 干したまねぎ…15g
 干しにんじん…10g
 セロリ…20g
 にんにく…2g
 オリーブオイル…小さじ 1
 牛ひき肉…60g
 赤ワイン…60cc
 小麦粉…小さじ 1
 ドミグラスソース…60g
 干しえのき…2g
 干しごぼう…10g
 干しかぼちゃ…20g
 干し大根 (花型) …10g
 トマトホール缶…60g
 ローリエ…1枚
 A ナツメグ…少々
 塩…小さじ 1/3
 こしょう…少々
 トマトケチャップ…20g

- スパゲティ…160g
 粉チーズ…12g
 パセリ…少々

作り方

- 1 干したまねぎ、干しにんじんは水で戻して、セロリとみじん切りにする。
- 2 干しえのき、干しかぼちゃ、干しごぼう、干し大根 (花型) はそれぞれ水で戻し、えのきはみじん切り、かぼちゃは 3cm に切る。えのきの戻し汁はとっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒め、1をそれぞれ加えてさらに炒める。
- 4 3に牛ひき肉を入れ、肉の色が変わったら赤ワインを加えて1～2分煮詰める。小麦粉を入れ混ぜ合わせ、デミグラスソースを加えさらによくかき混ぜる。
- 5 ざく切りにしたトマト、2の乾物、えのきの戻し汁 200cc (分量外)、ローリエを加え弱火にし、焦げないようにかき混ぜながら、1時間ほど煮込み (途中煮汁が足りない時はえのきの戻し汁を少しずつ加える) Aを加える。
- 6 スパゲティを茹で上げ、半量の粉チーズとボローニャソースで和え、皿によそい残りのソース、粉チーズをかけ、みじん切りのパセリを飾る。

ボローニャソースの野菜を乾物にすることで、特有の甘みや旨味が引き出されました。花型の干し大根の歯ごたえがアクセントになります。食物繊維たっぷりのソースは、ペンネやドリアにも代用いただけます。

干し野菜のヘルシーパスタ ボローニャソース

1人分

547 kcal

塩分 1.9g

食物繊維 5.6g

油麩の3色ピザ

子どものおやつやビールのおつまみに大人気のピザを油麩で作ります。

「油麩は揚がっているので高カロリー？」いや、大丈夫！

このレシピは、3個食べても120kcalです。

今回ご紹介した油麩のピザの材料は、すべて保存性の高い食材。災害時の備蓄にお勧めです。『パリパリ』の食感がたまりません。

作り方

- 1 油麩は2cm位の厚さに3個に切る。
- 2 それぞれにピザソースを塗り、ピザ用チーズをのせる。(チーズを半分残しておき、具材の上に乗せても良い。)
- 3 3種類のトッピングをつくり2にそれぞれのせる。
 - ・トマトとバジルのピザ…水で戻して絞ったトマトを乗せ、バジルを少々ふりかける。
 - ・色鮮やかピザ…水で戻して絞ったピーマンとパプリカをのせる。
 - ・じゃこと干しえびのピザ…カリカリに乾燥させたじゃこと干しえびをのせる。
- 4 あらかじめ熱しておいたオーブントースターで2～3分焼き、こんがり焼けたら出来上がり。
※震災時などにはストーブや卓上コンロに金網を乗せ、アルミホイルで包み焼きにすることで、おいしいピザを作ることができます。

材料 (1人分)

- 油麩…12g
- ピザソース…小さじ2
- ピザ用チーズ…10g
- トマトとバジルのピザ
 - 干しプチトマト…1g
 - ドライバジル…少々
- 色鮮やかピザ
 - 干しピーマン…1g
 - 干し赤パプリカ…1g
- じゃこと干しえびのピザ
 - じゃこ(乾燥)…1g
 - 干しえび…1g

1人分

125
kcal

塩分
0.4g

食物繊維 0.3g



豆腐入りつくね

粉末にした干ししいたけが、余分な豆腐の水分を吸収し、ふわふわの食感に仕上がった旨みのつまったつくねです。

1人分

242 kcal

塩分 1.8g

食物繊維 3.2g

材料 (1人分)

豆腐 (木綿) …40g

干したまねぎ…6g

干しにんじん…2g

干ししいたけ…1g

鶏ひき肉…60g

食パン…8g

A 牛乳…小さじ1

卵…8g

塩…少々 (0.3g)

こしょう…少々 (0.01g)

サラダ油…小さじ1/2

たれ 醤油…小さじ1

みりん…小さじ1

あちゃら漬

干し大根…6g

干しにんじん…1g

大葉…1枚 (1g)

菊のり…1g

醤油…小さじ1/3

作り方

1 豆腐は茹でて、水気を絞る。

2 干したまねぎ、干しにんじんは水で戻してみじん切りにする。干ししいたけはそのままミキサーにかけ粉碎しておく。

3 ボールに鶏ひき肉と1・2、小さくちぎった食パン、Aを入れてこね、小判型に成型する。

4 フライパンに油をひき、3の両面に焼きたれを絡める。

5 あちゃら漬用の干し野菜を水で戻し、細切りの大葉と醤油で和える。

6 皿に4のをのせ、5を添える。

レシピ提供:

国家公務員共済組合連合会 東北公済病院
和泉 とし江





レシピ提供：
 テルウェル東日本（株）
 五橋第1ビル食堂
 佐々木 桂子

材料（1人分）

薄切り干しいたけ…2g
 干しえのき…2g
 しめじ…20g
 舞茸…15g
 干しピーマン…1g
 干し赤パプリカ…1g
 干し黄パプリカ…1g
 鶏もも肉（皮なし）…50g
 塩…少々（0.6g）
 かぶ…70g
 酒粕…大さじ1

1人分

125
kcal

塩分
0.7g

食物繊維 5.5g

作り方

- 1 薄切り干しいたけと干しえのきは水で戻す。石づきを取ったしめじと舞茸は、大きめにほぐしておく。
- 2 干しピーマン 干しパプリカはキッチンばさみで1cmの長さに切り、水で戻す。
- 3 皮と脂を取った鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩をもみこんでおく。かぶは、葉柄を2cm残して皮をむき、4等分に切る。
- 4 鍋に、しいたけ、えのき、しめじと、1の戻し汁 200cc(分量外)を入れ、弱火で約15分煮る。
- 5 4に鶏肉、舞茸、かぶを入れて静かに10分位煮込む。かぶが煮えたら、酒粕を溶き入れ、2を加え、5分程煮る。
- 6 5を形良く盛り付ける。

きのこを弱火でじっくりと煮て、旨みと香りを引き出しました。仕上げに酒粕の風味を加えたからだの温まるスープ仕立ての煮物です。食べごたえはありますが、エネルギーも塩分も低いヘルシーメニューです。

かぶときこの酒粕煮



レシピ提供： AKITA DINING なまはげ 仙台店 佐藤 貴士

材料 (2人分)

干し大根…8g
干しいたけ…3g
干しにんじん…3g
干し赤黄パプリカ…3g
干しピーマン…3g
干しえのき…2g
しらたき…50g
ねぎ…50g
ごま油…小さじ1
餃子の皮…12枚
鰹だし…200cc
醤油…小さじ1/4
塩…小さじ1/6
こしょう…少々
ポン酢…小さじ2
三つ葉…5g

作り方

- 1 すべての乾物を水で戻し絞り、しらたきとねぎと同様細かく刻む。
- 2 1をゴマ油で炒め、12等分して餃子の皮で包む。
- 3 鍋に鰹だしと1の戻し汁 200cc (分量外)を煮だして、2を入れ、醤油と塩、こしょうをふり、餃子の皮が膨らんだら出来上がり。ポン酢で味をととのえる。
- 4 器にとり、三つ葉を飾る。

1人分
160 kcal
塩分 1.1g
食物繊維 4.1g

餃子の中身は、干し野菜。旨みの詰まった戻し汁のスープ。ヘルシーな水餃子です。

干し野菜の水餃子

干し野菜の炊き込みご飯

決め手は、乾物を戻しすぎず歯ごたえを残すこと。
干し野菜をたっぷり使い、自然の滋味を感じる食物繊維
たっぷりの炊き込みご飯を作ります。だしには干し野菜
の戻し汁を使い、さっぱりと炊き上げます。

材料 (2人分)

干し大根…3g
干しにんじん…3g
米…1合 (150g)
薄切り干しいたけ…3g
だし昆布…5cm角 (2g)
A 塩…小さじ 1/6
白ごま油…小さじ 1/2
醤油…小さじ 1/2
ごま塩…少々
もみ海苔…2g

作り方

- 1 干し大根、干しにんじんを5分ほど戻し、絞っておく。
- 2 しっかり浸水した米を水切りし、戻し汁 180cc (分量外) と薄切り干しいたけをくずしながら加え、だし昆布とAを加えて炊く。
- 3 炊き上がりに1を入れて蒸らす。
- 4 器に分け、ごま塩をふり、もみ海苔をのせる。



レシピ提供: AKITA DINING なまはげ 仙台店 佐藤 貴士



油あげと 干しきのこの 玉とじ丼

凝縮された干し野菜の旨みを
卵でふんわり包みこんだ丼です。

材料 (1人分)

薄切り干ししいたけ…5g

干しえのき…2g

干したまねぎ…4g

油揚げ…1/2枚

合わせだし

鰹だし…大さじ3

醤油…小さじ2弱 (9cc)

みりん…小さじ2弱 (9cc)

砂糖…大さじ1弱 (8g)

卵…1個 (50g)

ご飯…150g

干し大葉…1g

作り方

1 薄切り干ししいたけ、干しえのき、干したまねぎを水で戻し、絞っておく。

2 油揚げは湯通し、適当な大きさに切る。

3 **1・2**を鍋に入れ、合わせだしの調味料を注ぎ、沸騰したら卵をといて入れ、蓋をして蒸らす。

4 ご飯を丼に分け、**3**をのせ、干し大葉を散らし出来上がり。



レシピ提供： 新伝馬町 さゝぶ 高橋 一豪





レシピ提供： 新伝馬町 さぶ 高橋 一豪

材料 (1人分)

干し大根…6g
干しにんじん…2g
干し赤パプリカ…2g
干し黄パプリカ…2g
干しオクラ…2g

土佐酢

鰹だし…70cc
みりん…小さじ2弱 (9cc)
薄口醤油…小さじ2弱 (9cc)
酢…小さじ2弱 (9cc)
赤唐辛子…少々 (0.5g)
いりごま…少々 (0.5g)

作り方

- 1 土佐酢を合わせる。酢以外の調味料を鍋にいれ、沸騰する直前に火を消し、最後に酢を入れ冷ましておく。
- 2 すべての乾物を戻し、水気をしっかり切っておく。
- 3 2を1の半量でさっと洗って絞り、器に盛り付ける。
- 4 最後に残りの土佐酢をかけて出来上がり。

土佐酢で干し野菜の甘みを引き出したさっぱりとした和え物です。箸休めにぴったりなひと品です。

彩り野菜のさっぱり和え

1人分

61
kcal

塩分
1.5g

食物繊維 2.2g



レシピ提供： レストラン パリンカ 青笹 智栄

材料 (10人分)

22×8.5cmのパウンド型
卵…2個 (100g)
A 豆乳…70cc
サラダ油…大さじ 2 1/2
パルメザンチーズ…45g
塩…小さじ 1/4 強 (1.6g)
こしょう…少々
小麦粉…120g
ベーキングパウダー…5g
干しごぼう…5g
干しピーマン…5g
干し赤黄パプリカ…10g
干したまねぎ…5g
干しプチトマト…15g
干し大葉…10g

作り方

1 卵を溶き、Aを加えて混ぜる。
2 1に小麦粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、乾燥野菜を戻さず加える。
3 パウンド型に流し、180℃に予熱したオーブンで、40分焼く。

1人分
121 kcal
塩分 0.5g
食物繊維 1.1g

サレとは、フランス語で塩味のこと。乾物をいれて焼くだけの失敗とは無縁のこのケーキ、簡単だけれど美味しいのです。軽く温めて、お食事にどうぞ。

干し野菜のケークサレ



ウェスティンホテル仙台 レストラン シンフォニー

仙台市青葉区一番町1丁目9-1 26階
TEL 022-722-1234

- 定休日 無休
- 営業時間 11:30 ~ 14:30
17:30 ~ 22:00



新伝馬町 さぶ

仙台市青葉区中央2丁目3-18
阿部蒲鉾店本社ビル 地下1階
TEL 022-225-3325

- 定休日 日
- 営業時間 11:30 ~ 14:30 (14:15LO)
17:00 ~ 22:00 (21:30LO)



シャーレおおまち

仙台市青葉区大町2丁目6-27 岡元ビル3階
TEL022-263-1402

- 定休日 土・日・祝
- 営業時間 11:30 ~ 18:00
ランチタイムのみ提供 (11:30 ~ 14:00)



レストラン パリンカ

仙台市青葉区霊屋下19-8
TEL022-213-7654

- 定休日 火 (月はランチのみ営業)
- 営業時間 11:30 ~ 14:00 LO (平日)
11:30 ~ 14:30 (土日祝)
18:00 ~ 21:00 LO



AKITA DINING なまはげ 仙台店

仙台市青葉区一番町4丁目5-6
江陽パルサービル6階
TEL022-217-7077

- 定休日 日・祝日
- 営業時間 17:00 ~ 24:00



テルウェル東日本(株) 五橋第一ビル食堂

仙台市若林区五橋3丁目2-1
TEL022-297-5719 (テルウェル東日本)

- 定休日 土・日・祝
- 営業時間 11:00 ~ 14:00
- ※社員食堂のため、一般の利用は不可



味の牛たん 喜助 定禅寺店

仙台市青葉区一番町4丁目10-14
定禅寺ビル 地下1階
TEL 022-266-2118

- 定休日 元日
- 営業時間 11:00 ~ 22:00

干し野菜レシピを 提供していただいた

医食同源プロジェクト

宮城カルテ食堂

認定店のみなさま

※このレシピ集に掲載されている料理は、ご提供いただいたレシピを基に調理しました。

医食同源プロジェクト「宮城カルテ食堂」は、健康に結びつくメニュー提供を推進する飲食店と協働する取り組みです。健康に効くメニューを、多くの飲食店で提供いただくために、東北公済病院のご協力を得て、調理に携わっておられる皆様、栄養学、生活習慣病と食との関係、食育、低カロリー・低塩メニュー調理法などについての講座を開催しています。受講修了し、認定委員会で承認されると、「宮城カルテ食堂」認定マークが授与されます。

「医食同源プロジェクト」が推奨するのは、一食あたり600キロカロリー以下、塩分3グラム以下のメニューです。県民の食に対する意識を高めながら、ヘルシーな外食ができるまちを目指します。

健康を維持するメニューに経験が深い「宮城カルテ食堂」認定店のみなさんに、干し野菜レシピをご提供いただきました。

にぎやかに調理スタート!



いよいよ実食の審査。



表彰式です



お日様の恵みをもたぐり
乾物を活用したレシピコンテスト

● 開催日時
9月15日(土) 13:00
9月16日(日) 9:00
9月17日(月) 9:00

● 会場
宮城学院女子大学 第2講堂1号 調理実習室

● 主催
JFAreast 東北農産物振興局

● 協力
宮城学院女子大学 宮城県庁食料部

● レシピのテーマ
1. 調理可能な食品 2部
2. 食塩0g・減塩(食塩相当量 0.5g未満)・減糖(食糖相当量 1g未満)・減油(食油相当量 5g未満)のレシピを募集
3. 食塩0g・減糖(食糖相当量 1g未満)・減油(食油相当量 5g未満)のレシピを募集
4. 食塩0g・減糖(食糖相当量 1g未満)・減油(食油相当量 5g未満)のレシピを募集
5. 食塩0g・減糖(食糖相当量 1g未満)・減油(食油相当量 5g未満)のレシピを募集

● 応募
13:00~13:10 受付
13:10~14:10 調理
14:10~14:40 審査
14:40~15:00 授賞・表彰
15:00 閉会

お日様の恵みをもたぐり 乾物を活用したレシピコンテスト

干し野菜の特徴である凝縮されたうまみと保存性を活かすアイデアと工夫を凝らした、おいしく健康な食事や防災食を、宮城学院女子大学学芸学部食品栄養学科の学生のみなさんから募集しました。

■ 乾物で健康な食事 部門

1食あたり低カロリー(600キロカロリー)・減塩(塩分3グラム以下)の定食の献立を作成して、指定した乾物を1つ以上使用した一品を提案

■ カンタンおいしい防災食 部門

非常時でも家庭にあるもの(コンロ1台、生鮮食品を使わず保存性がある食材を材料にする)で調理可能な食事一品を提案

この二つのテーマでレシピを募集したところ、多数のエントリーがありました。書類審査を経た13レシピについて調理・実食審査を行い、最優秀賞2件、審査員賞5件が選ばれました。

コンテストの
入賞レシピから



材料 (1人分)

干し大根…5g
 干しにんじん…5g
 豚もも肉…40g
 サラダ油…小さじ 1/2
 しょうが…3g
 にんにく…3g
 A | 醤油…小さじ 1
 | みりん…小さじ 1/2
 | 砂糖…小さじ 1/2 強 (2g)
 | 酒…小さじ 1/2 強 (3cc)
 卵…1個 (50g)
 ご飯…160g
 白ごま…少々
 万能ねぎ…少々
 七味唐辛子…少々

作り方

- 1 干し大根と干しにんじんは水で戻し、それぞれざく切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、しょうがとにんにくを弱中火で炒め、香りがでたら豚肉と1を入れて炒める。
- 3 豚肉に火が通ったらいったん取り出し、同じフライパンにAを入れて煮立たせる。
- 4 取り出した具材をフライパンに戻し、煮絡める。
- 5 同じフライパンで、半熟の目玉焼きを作る。
- 6 丼にご飯をよそい 4・5 をのせ、白ごま、万能ねぎ、七味唐辛子を散らす。

1人分

463
kcal

塩分
1.1g

食物繊維 1.8g

豚井の具に切干し大根を加えボリュームアップ。少量の肉でも満足感のある丼に仕上げました。目玉焼きや万能ねぎを飾り、見た目も鮮やかに。

切り干し大根入り
甘辛だれの豚丼

「お日様の恵みをいただく」乾物を活用したレシピ「コンテスト」
 乾物で健康な食事部門 最優秀賞

私が考えました!

吉岡 あゆみさん





材料 (1人分)

薄切り干ししいたけ…3g
 干し大根…3g
 干しにんじん…3g
 干し大葉…3g
 ツナ水煮缶…50g
 ライスペーパー…2枚
 梅びしお…小さじ 1/2

作り方

1 薄切り干ししいたけ、干し大根、干しにんじん、干し大葉を水で戻し、水気を切ったツナ缶と和える。
2 水に浸したライスペーパーに**1**を入れて巻く。
3 乾物の戻し汁大さじ1 (分量外)に梅びしおを混ぜ、つけだれを作る。

／ 私たちが考えました！

佐藤 秀美さん 菅野 絵里加さん 齋藤 菜津美さん
 北田 ミチルさん 鈴木 里彩さん



火を使わず、水さえあれば調理ができます。春巻きの具のたんぱく源は、家にあるさばの水煮や味噌煮などの缶詰でも代用でき、つけだれには、旨みがつまった乾物の戻し汁を利用しました。乾物のしゃきしゃきとした歯ごたえをお楽しみ下さい。

歯ごたえバツグン生春巻き

お日様の恵みをいただく「乾物を活用したレシビコンテスト」
 カンタンおいしい防災食部門 最優秀賞

1人分

100 kcal

塩分 0.5g

食物繊維 3.0g

「お日様の恵みをいただく」「乾物を活用したレシピコンテスト」審査員賞

れんこんの繊維たっぷり はさみ焼き

おからを加えてカロリーを抑えたヘルシー料理です。おから、えのき、しいたけ、れんこんで、日々不足しがちな食物繊維をしっかり補えるメニューです。



私が考えました！
高橋 佳央理さん

- 材料** (1人分)
- 干しえのき…2g
 - 干しいたけ…2g
 - れんこん…40g
 - 鶏ひき肉…50g
 - おから…20g
 - 塩…少々 (0.5g)
 - こしょう…少々 (0.1g)
 - 片栗粉…小さじ1
 - サラダ油…小さじ1
 - あん
 - 醤油…小さじ1/3
 - みりん…小さじ1/3
 - うま味調味料…少々
 - 酢…少々
 - 片栗粉…小さじ1
 - 干し大葉…1g
 - 梅干し…1g
 - 大葉…1g

- 作り方**
- 1 水で戻した干しえのきと干しいたけは食感が残る程度に刻んでおく。れんこんは3～4mmの厚さに切り、水にさらしておく。
 - 2 鶏ひき肉におから、えのき、しいたけ、きのこの戻し汁小さじ1(分量外)と、塩、こしょう、片栗粉を加えてよくこね、たねを作る。
 - 3 れんこんの水気をキッチンペーパーでよく拭き取り、れんこん2枚で2のたねをぎゅっとはさむ。
 - 4 熱したフライパンにサラダ油をひき、3を両面焼き色がつくまで焼いたら蓋をして弱火にし、中まで火を通す。
 - 5 鍋に水大さじ2(分量外)、醤油、みりん、うま味調味料、酢を入れて沸かし、火を止めて水溶き片栗粉、もんだ干し大葉、細かくたたいた梅干しを入れてまぜ、あんを作る。
 - 6 皿に盛りつけ、4のあんをかけ、細く刻んだ大葉のをせる。

1人分

264 kcal

塩分 1.3g

食物繊維 4.1g



彩り冷しゃぶ

見た目から食欲をそそられるよう、色とりどりの野菜を使用しました。また、脂の少ない豚もも肉を使い、大葉・しょうが・酢の香りを生かして塩分を控えめにし、健康によいメニューとして調えました。ヘルシーでおいしさ満点の一品です。

作り方

- 1 大葉以外の乾物をお湯で戻す。
- 2 Aを合わせ、軽くもんだ干し大葉とおろししょうがを加える。
- 3 2を鍋にかけ、1を加え一煮立ちさせて、火を止め、冷蔵庫で冷やす。
- 4 豚肉を食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で、さっと茹でる。
- 5 皿に4を盛り、3を彩りよく盛り付ける。

材料 (1人分)

干し赤パプリカ…3g
干し黄パプリカ…3g
干しオクラ…3g
干しミニトマト…3g
干しえのき…3g
薄切り豚もも肉…80g

A 酢…小さじ2
醤油…小さじ1
砂糖…小さじ1
うま味調味料…少々 (0.1g)
塩…少々
こしょう…少々
水…大さじ1

干し大葉…少々 (0.1g)

おろししょうが…少々 (0.3g)

私が考えました！

真坂 滯さん



1人分
183 kcal
塩分 0.9g
食物繊維 0.4g





材料 (1人分)

干し大根…15g
 干しにんじん…2g
 A 醤油…大さじ 1/2
 みりん…大さじ 2/3
 うま味調味料…小さじ 1/4
 薄力粉…20g
 マヨネーズ…大さじ 1/2
 桜えび (乾燥)…5g
 焼き麩…3g
 おろししょうが…5g
 青海苔…少々
 サラダ油…大さじ 1

作り方

1 干し大根と干しにんじんを水で戻し水気を切り、2~3cm に切る。
2 1 にAと水 50cc (分量外) をフライパンに入れ、中火で、含め煮にする。
3 薄力粉に水 30cc (分量外) とマヨネーズを混ぜる。
4 2 の水分がとんだら**3**に加え、桜えび (乾燥)、粗く砕いた麩、おろししょうが、青海苔を加えて混ぜる。
5 油をひき熱したフライパンに**4**を薄く広げて、焼き色がついたら返し、しっかりと焼く。

防災食を意識して、少ない道具で作って食べられるように工夫しました。大根焼き自体に味がついているので、手で持って食べられます。卵の代わりにマヨネーズを使います。味に深みをもたせました。手順がシンプルなので、誰でも簡単に作れます。

切り干し大根焼き

お日様の恵みをいただく「乾物を活用したレシビコンテスト」審査員賞

1人分

342 kcal

塩分 2.2g

食物繊維 4.6g

私が考えました!

田脇 鈴子さん





材料 (1人分)

木綿豆腐…100g
 干しいたけ…3g
 干しにんじん…1.5g
 干し黄パプリカ…1g
 干しごぼう…1g
 干したまねぎ…8g
 干し大葉…少々 (0.5g)
 鶏ひき肉…70g
 パン粉…2g
 A 卵…20g
 塩…少々
 こしょう…少々
 サラダ油…小さじ1
 大根…50g
 大葉…1枚 (1g)
 トマト…50g
 水菜…20g

つけだれ 昆布だし…大さじ3
 醤油…小さじ1/2
 みりん…小さじ2
 酢…小さじ1強 (7cc)
 おろししょうが…2g

作り方

- 1 木綿豆腐をあらかじめ水切りし、干し大葉以外の乾物は水で戻し、みじん切りにする。
- 2 戻した干したまねぎを、しんなりするまで炒める。
- 3 ボールに鶏ひき肉、1・2、パン粉、Aを入れてこね、細かくもんだ干し大葉を加え、ハンバーグのたねを作り、形を整える。
- 4 熱したフライパンに油をひき、3をのせ、中火で焼く。裏返したら蓋をして、中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 5 4の上に大葉、すりおろした大根の順にのせ、くし切りにしたトマトと、5cm 位に切った水菜を添える。
- 6 つけだれの材料を混ぜ、別の器に入れる。

ヘルシーでも食べごたえのある低カロリーの豆腐ハンバーグです。減塩するために、香りや味の強い乾物のしいたけや干し大葉を使用して、調味料を少量に抑えました。

和風ハンバーグ

「乾物を活用したレシピコンテスト」審査員賞

私たちが考えました!

佐藤 郁美さん 佐藤 朱華さん



1人分

341 kcal

塩分 0.7g

食物繊維 4.7g

お日様の恵みをいただく「乾物を活用したレシピコンテスト」審査員賞

彩り鮮やかアケアパツア

彩り豊かに目で楽しめる料理になるように工夫しました。唐辛子の辛味を加えることで、食欲増進の効果もあります。

作り方

- 1 Aの乾物を水で戻しておく。
- 2 油を入れたフライパンでみじん切りにしたにんにくと、小口切りにした赤唐辛子を入れ香りがでるまで炒め、たらを加え、焼き色をつける。
- 3 2にあさりを入れ、白ワイン 戻し汁 200cc (分量外) を加え、軽く煮立ったら、1を加える。
- 4 塩で味をととのえ、弱火で蓋をして、たらに火が通ったら出来上がり。
- 5 4を皿によそいバジルをふる。

材料 (1人分)

- A
- 干し赤パプリカ…3g
 - 干し黄パプリカ…3g
 - 干しにんじん…3g
 - 干しプチトマト…10g
- にんにく…5g
赤唐辛子 (乾燥)…1/2 個 (1g)
たら…70g
あさり…35g
オリーブ油…小さじ2
白ワイン…大さじ1
塩…小さじ 1/4 弱 (0.5g)
ドライバジル…少々

私たちが考えました!

佐藤 秀美さん 菅野 絵里加さん 齋藤 菜津美さん
北田 ミチルさん 鈴木 里彩さん



1人分

212 kcal

塩分 1.4g

食物繊維 5.3g





太陽熱食品乾燥庫

Ecochan

エコチャン

登米町森林組合の
Ecochanは
おいしい干し野菜を作る
画期的なシステムです。



乾燥した空気をファンで押し込むことでビニールハウス内部をプラス圧に保ちます。食品の水分はビニールハウスの外に押し出されます。

太陽熱を活用してパワフル乾燥！

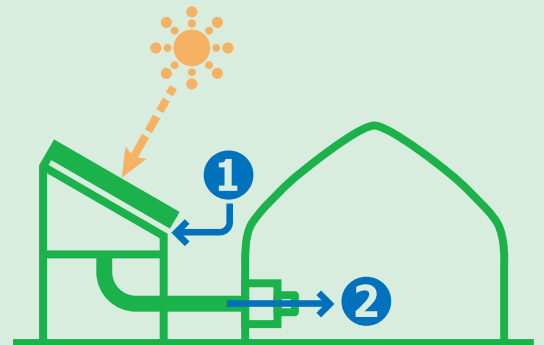
干し野菜の生産は古来から天日のもとで乾燥する事で作られてきましたが、近年では大量生産のために灯油などをを用いて温風によって乾燥することが主流になってきました。しかし東日本大震災では長い期間にわたって電気やガス、灯油などのエネルギーが手に入らない状態が続き、化石燃料に頼る社会からの転換が求められています。

このような中でお日様の恵みを活用する事が注目されています。太陽エネルギーには2つの利用方法があります。ひとつは光利用で太陽光発電がその代表です。もうひとつは熱利用。太陽熱食品乾燥庫 Ecochan は「パッシブソーラー」とよばれる太陽の熱で温めた空気を活用して野菜類を乾燥するシンプルでエコなシステムです。



衛生的な庫内で干し野菜を製造

Ecochanで
衛生的かつエコに
干し野菜を
作ります。



Ecochanの外観

Ecochan は、天日による野菜類の乾燥を衛生的なビニールハウスの中で行い、さらに太陽熱利用の空気集熱によって外部よりも高温・低湿度の環境をつくり出すことにより、食材の乾燥を促進します。

- ① 南側傾斜面のトタン板で太陽熱で乾燥した温風をつくる。
- ② その温風をファンでビニールハウス庫内に押し込み、乾燥するきことや野菜から放出される水分を庫外に排出する。

これが Ecochan のシンプルな原理なのです。

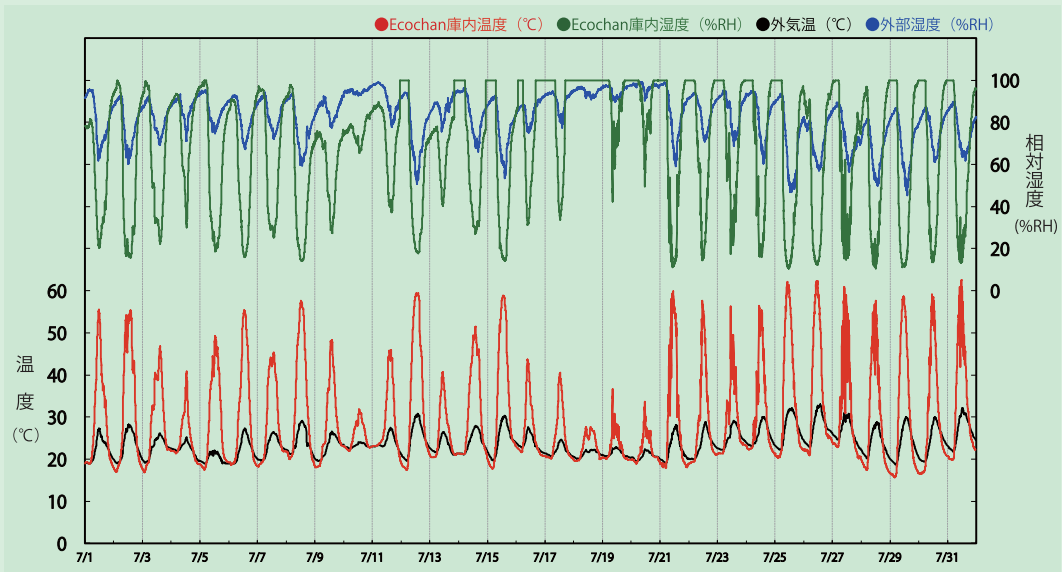
お日様の素晴らしいチカラを活かして

太陽熱食品乾燥庫 Ecochan の実力はどの程度でしょうか？

Ecochan にはセンサーが設置されていて常時温湿度をモニターしながら運転をしています。7月の温湿度推移のグラフをご覧ください。太陽熱を活用しているために昼と夜で温湿度の変化が大きく、また天候にも左右されますが、Ecochan の庫内は外気と比較して温度が高く、湿度が低い状況をつくりだす事が可能です。7月の日中であれば外気と比較して30℃程度温度が高く、湿度は25%低くなります。



太陽熱で外気をあたため、乾燥した温風を作り出します。



また、干し野菜の生産には温湿度と共に風の有無が強く影響します。乾燥しようとしている野菜の表面には常に水があり、風量を上げると野菜表面の空気境界膜が薄くなり水の蒸発速度が増加します。Ecochan は温めた空気をファンで庫内に送り込み常に一定の風量が野菜にあたるため、効率的に乾燥出来るよう設計されています。

登米町森林組合の新しい事業『干し野菜』

平成18年国民健康・栄養調査によれば、日本人では40〜74歳の人のうち男性は約6割、女性は約4割が高血圧です。また、厚生労働省の「健康日本21」における試算によれば、国民の血圧が平均2mmHg下がれば、脳卒中による死亡者は約1万人減り、新たに日常生活活動が低下する人の発生も3500人減り、さらに、循環器疾患全体では2万人の死亡が防げることが見込まれています。

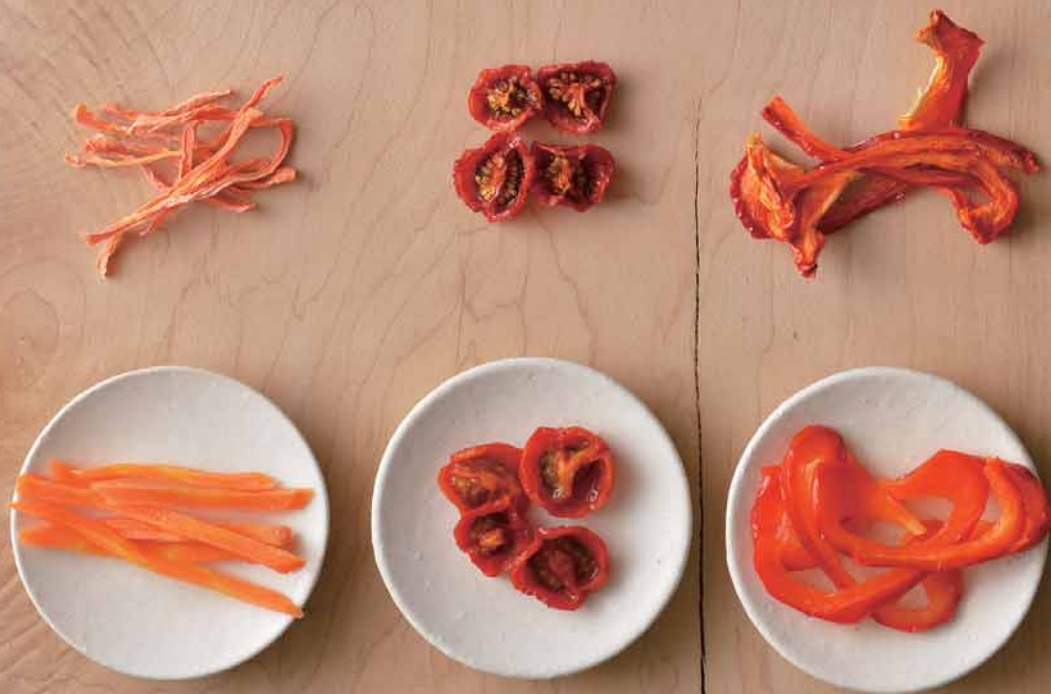
また、震災により被災された方々は食生活の変化や生活環境の変化により体調を悪くしたり、生活習慣病の危険因子を今まで以上に抱え、心疾患や脳血管疾患といった命にかかわる深刻な病気になる危険性が高まっています。

一方、原子力発電所の事故に伴う放射能汚染は広範囲に深刻な影響を与え、多くの農林水産食物が被害を受け、日本の食文化の根底を揺るがす問題となりました。

このような中で登米町森林組合では以前より原木露地栽培椎茸を生産していましたが、放射性物質の影響により、2年4ヶ月の長きにわたり出荷制限を受けておりました。しかし、生産者と自治体の協働により宮城県登米市の一部で原木露地栽培椎茸の出荷制限が解除となり、今後は椎茸を含む地域農林産物の新たな加工技術の確立と商品開発が求められています。

そこで登米町森林組合では復興庁「新しい東北」先導モデル事業を活用した「干し野菜」の製造と活用検討に着手しました。干し野菜の特徴である濃縮された旨み、栄養素、歯ごたえ、保存性などを活かした食の提案を通して、生活習慣病の予防や栄養価の高い防災食に貢献します。

さらに干し野菜の製造には、灯油などの化石燃料に頼らずお日様の恵みを活かした「太陽熱食品乾燥庫 Ecochan（エコちゃん）」の活用も合わせて検討しており、二酸化炭素の排出削減や持続可能なエネルギー社会にも貢献します。





発行元・干し野菜についてのお問合せ

登米町森林組合

〒987-0703

宮城県登米市登米町大字日根牛小池 100

TEL 0220-52-2075 FAX 0220-52-2876

<http://forest100.jp/solar/>

発行日 平成 27 年 3 月 26 日

総 括

企画協力

太陽熱乾燥技術指導

コーディネイト

レシピ提供・協力

調 理

写真撮影

レシピ集デザイン

サポート

竹中 雅治 | 登米町森林組合

横山 英子 | NPO 法人キューオーエル

武山 倫 | プレアデザイン研究所

石井 尚美 | 医食同源プロジェクト 宮城カルテ食堂

宮城学院女子大学 学芸学部 食品栄養学科

国家公務員共済組合連合会 東北公済病院

鈴木 茜・高橋真希 | cooking labo

小野寺 真希 | fog

吉川 由美 | DAHA Planning Work

志間 聡美 | あとりえ横山

■発行

JForest 緑と森の価値を創造する
登米町森林組合

■協力



特定非営利活動法人
キューオーエル

医食同源プロジェクト

宮城カルテ食堂

宮城学院女子大学

■このレシピブックは、復興庁「新しい東北」先導モデル事業を活用しています。