

切り干し大根をもっと食べましょう

長期保存が出来て便利

江戸時代から食べられていた切り干し大根は、大根を細く切って干した保存食で、1年中流通しています。大根を乾燥させると水分が抜けて、本来のうまみが糖化されてグンと栄養価が上がります。切り干し大根は、煮物にして食べるイメージが強いですが、味噌汁の具、酢の物、サラダなどいろいろな料理に使っておいしく食べることができます。

9割以上が宮崎県で生産されていますが、北海道産のものも出回っています。



秋から冬が旬

大根の旬である秋から冬にかけて、寒風と日光にあてて乾燥させることで、独特の甘みとパリパリとした歯ごたえが生まれます。

家庭でも、大根を細く切って天日干しすると作ることができます。

栄養士から

切り干し大根の栄養価は、大根の生育土壌や栽培条件、品種、加工方法によって異なりますが、天日干しすることで、カルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維などの含有量が増えます。

また、切り干し大根の戻し汁にも栄養が含まれているので、煮物や味噌汁で使ってみましょう。

購入する時は、淡黄色でしっかり乾燥しているものを選びましょう。



切り干し大根の種類

大根を生そのまま細く切って干したものが一般的ですが、それ以外にもいろいろなものがあります。

割り干し大根

たてに細長く切って干したもの
(切り干し大根より厚みがある)

ゆで干し大根

短冊に切って、
茹でてから、干したもの

凍み大根（寒干し大根）

切ってから茹でる。
凍結と乾燥を繰り返して干したもの

おいしい戻し方は？

水で戻す前に1~2回水を変えながら、軽くもむように汚れと臭いを洗い流します。その後、たっぷりの水（3倍程度）で戻しましょう。



切り干し大根は、
水で戻すと約4倍
の量になります。

長期間常温保存をすると、
茶色く変色するので、冷蔵
庫で保存するとよいでし
ょう。