

いつもご注文ありがとうございます。

それにしても今年の夏は本っ当に暑かったですね！暑すぎてプールには入れないことがあるなんて、初めて知りました。良くも悪くも、さすがにこの暑さに慣れてきたのか、熱中症になる方は減ったように感じます。みなさんそれぞれ対策をなさっているのでしょう。それでもやはり外と中の寒暖差がありすぎて、知らず知らずのうちに体に負担がかかり、それを引きずって、夏バテならぬ秋バテになっている方も多いと聞きます。

そこで引き続き、火を使わずに簡単に作れて、さっぱり食べられるお惣菜を作ってみました。

大根は、品種によって春、夏、秋、冬と一年を通して収穫できますが、春と夏に出るものは辛味が強く、甘くてみずみずしい大根が手に入るのは、やはり秋から冬にかけてです。寒い時期に収穫された大根で作られる切り干し大根なら、甘みはもちろん旨味も栄養も凝縮され、賞味期限も長いので、是非常備しておきたい食材ですね。

大根は約95%が水ですが、干すことにより水分は15%ほどになります。そのため、食物繊維だけでなく様々なビタミン、ミネラルの含有量もアップします。カルシウムは23倍、マグネシウムは17倍、カリウムは14倍、食物繊維は16倍、ビタミンB1は16倍、B2は20倍、鉄分は48倍！にも増えると言われており、ただ乾燥して量が減るぶんだけ栄養素が増えるのではなく、太陽を浴びることにより、紫外線や酵素の働きで縮合反応が起きるのだそうです。太陽ですごい。

切り干し大根は、たっぷりの水で戻すやり方の方が一般的かもしれませんが、最低限の水で戻す方が、せっかくの大根の甘み、旨味を逃しませんし、水に溶け出してしまうビタミンやミネラルも少ない量で抑えられます。切り干し大根と言うと真っ先に煮物を想像するかもしれませんが、たまには、甘酸っぱくてちょっぴり辛いお漬物風はいかがでしょう。



切り干し大根の甘酢漬け 2人分

材料・切り干し大根 15g・切り干し人参（普通の人参）適宜・昆布 5cm x 5cm・輪切りの赤唐辛子 適宜・カネキなんでもおまかせ酢 大さじ2

作り方・切り干し大根は軽く洗って少量の水（半カップ〜）で戻す。切り干し人参の場合は大根と一緒に戻す。生の人参の場合は千切りにして塩を振っておくか、お好みでさっと茹でる。10分ほど漬けたら水気をぎゅっと絞り、（塩を振った人参もよく絞る）細切りにした昆布、赤唐辛子とともにおまかせ酢で和えたら、味が馴染むまで冷蔵庫で半日ほどおく。

- * 多めに作って常備菜にしても。
- * 辛さはお好みで調節してください。
- * 戻し汁は一気に飲み干しましょう。

私たちの体になくてはならない、カルシウムを吸収するために必要なビタミンDも、太陽の力なしでは生成することができません。美白美白と躍起にならず、1日20分ほどでいいので思いっきり太陽のエネルギーを浴びてみてください。新しい芽が出てくるかもしれません。