

干し野菜の作り方

干し野菜とは、水分を抜くことで長期保存ができるようにする調理方法です。

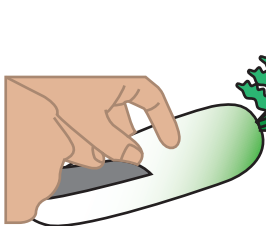


1



野菜を水でよく洗います

2



野菜を切ります

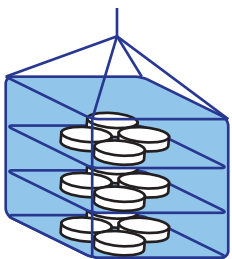
※ 野菜は、皮のついたまま薄切りや千切りなどの食べやすい形に切ってください

3



キッチンペーパー等で水気を取り除きます

4



野菜を干します

日当たりが良く、風通しのよい場所に干してください

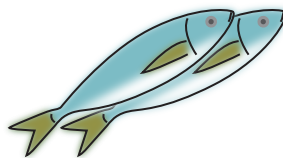
※ 乾燥具合は、野菜の種類や使用環境により、異なりますのでいろいろとお試ください

一夜干しの作り方

干物とは、干すことで表面に固い膜を作り、保存性を高める調理方法です。一夜干しの他、みりん干しや塩干しなどがあります。

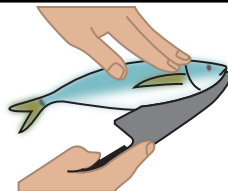


1



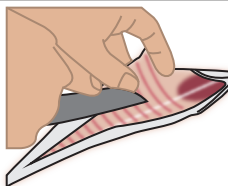
うろこを取り除きます

2



お腹を開いて内蔵を取り出します

3



内蔵を取り除き、水洗いした後、魚を開きます

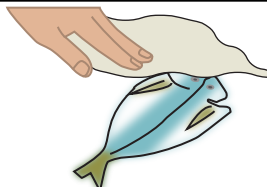
4



塩水に約2時間ほどつけます

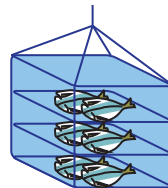
※ 塩水の割合（水：1カップ、塩：小さじ1.5杯）

5



キッチンペーパー等で水気を取り除きます

6



魚を干します

天気の良い日に、風通しのよい日陰で1日干してください

※ 半日干したら一度、裏返します