

～保存食の活用術を学ぼう！～割り干し大根調理講習会

割り干し大根のたきこみごはん

材料	4人分
米	300g
割り干しだいこん	25g
にんじん	50g
油揚げ	2枚
鶏もも肉	80g
ごぼう	30g
小松菜	30g
だし汁	450ml (2と1/4カップ)
A	塩 5g (小さじ1)
	しょうゆ 10ml (小さじ2)
	みりん 5ml (小さじ1)
	酒 10ml (小さじ2)



つくりかた

- ① 米を洗う。
- ② 割り干し大根は20分ほど水につけて、やわらかくなったら細かく切る。
- ③ にんじんは千切り、油揚げは半分に切って細く切る。鶏もも肉は細かく切る。
ごぼうはさがきにする。
- ④ 小松菜は茹でて細かく刻む。
- ⑤ ①の米に②、③、だし汁、Aを入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら10分蒸らしてから④をまぜる。

～長期保存できる食材について～

- 割り干し大根
(割り干し大根のたきこみごはん、割り干し大根のごままぶし)
- カニ缶
(豆腐のかにあんかけ)
- さつまいも
(二色おさつきんとん)

長期保存が可能な食材をローリングストック※しておくことで
食品ロス削減に繋がります。

※ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

豆腐のかにあんかけ

材料 4人分
絹ごし豆腐 400g
蟹のむきみ（カニ缶）40g
酒 4ml（小さじ1弱）
チンゲンサイ 80g
しょうが 1かけ
ヤングコーン 4本
にんじん 20g
油 15ml（大さじ1）
だし汁 400ml（2カップ）
酒 7.5ml（大さじ1/2）
塩 5g（小さじ1）
しょうゆ 4ml（小さじ1弱）
こしょう 少々
片栗粉 9g（大さじ1）
水



つくりかた

- ① 絹ごし豆腐は四角に切る。
- ② 蟹のむきみはほぐし、酒をかける。
- ③ チンゲンサイはたべやすい大きさに切る。
- ④ ヤングコーンはさっとゆでて、半分に切る。
- ⑤ にんじんはいちょう切り。
- ⑥ 鍋に油を入れて、おろしたしょうが、②③⑤を炒める。
- ⑦ ⑥にだし汁を入れ、酒、塩、しょうゆ、こしょうで調味してから
①、④を加え少し煮る。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

割り干し大根のごままぶし

材料 4人分

割り干し大根	30g
細切り昆布	5g
赤唐辛子	1/2本
すりごま	15g
A	しょうゆ 45ml (大さじ3)
	水 75ml (大さじ5)
	砂糖 7g (小さじ2強)
	酢 20ml (小さじ4)



つくりかた

- ① 割り干し大根は20分ほど水につけて、やわらかくなったら3cm幅に切る。
- ② 細切り昆布は5分ほど水につけて、やわらかくなったら適当な長さに切る。
- ③ 赤唐辛子はぬるま湯で戻し、種を出して小口切り。
- ④ Aの調味料を合わせ火にかけて温めて冷ましておく。
- ⑤ ④に①～③を10分ほど漬け込む。
- ⑥ ⑤から取り出しすりごまをまぶす。

二色おさつきんとん

材料 4人分 (1人2個)

さつまいも	200g
砂糖	12g (大さじ1と1/3)
塩	0.4g (ひとつまみ)
抹茶 (製菓用でもよい)	2g
つぶあん	60g



つくりかた

- ① さつまいもは2cm幅に切り強火で15分蒸す。蒸しあがったら熱いうちに裏ごし、砂糖と塩をさっくり混ぜる。
- ② ①の半量に抹茶を混ぜる。
- ③ つぶあんは8つに丸める。
- ④ 食品用ラップに①と②のいもを半量ずつ合わせ中央に③をのせて絞る。