

# 野菜のかんぶつ



昔々、海から遠い地域では、旬にとれた野菜類を保存食にして、  
収穫のない季節でも困ることがないように、知恵をしぼったんだよ。  
葉ものなどは塩漬けにして、繊維質の豊富な野菜は干して保存したんだ。  
野菜のかんぶつの大きな特徴は、生とはまったく違った食感や味わいが  
たのしめること。食べくらべてみると、おもしろいよ！

## 干しいたけ



どんな  
かんぶつ？

しいたけを干して乾燥させたもの。晩秋～初春に育った、肉厚で丸みのあるものは「どんこ」。春と秋に育ち、かさが開いて薄いものは「こうしん」と呼ばれている。

nutri-  
ti 栄養価は？  
value

干しいたけには、ビタミンDがいっぱい。生のしいたけは、日光(紫外線)に当たると、ビタミンDが増える。また、カルシウムも豊富なので、ビタミンDが吸収を助けてくれる。

## かんぴょう



どんな  
かんぶつ？

もともとの野菜は、ウリ科のユウガオ。細長いひも状になるように削るようにむき、乾燥させる。クセがないため、甘辛く煮つけることが多い。海苔巻き寿司の具材でおなじみ。

nutri-  
ti 栄養価は？  
value

食物繊維のほか、ミネラル類も豊富で、カルシウムや鉄を多く摂取できる。筋肉などはたらきを助けるマグネシウムや、子どもの成長に欠かせない亜鉛などもふくまれる。

## 切り干し大根



どんな  
かんぶつ？

細切りにして乾燥させた大根。コリコリの食感で、生の大根にはない旨みが凝縮されている。太く切った「割り干し大根」や、輪切りの「花切り大根」など、形状の異なるものもある。

nutri-  
ti 栄養価は？  
value

干すことで、生の大根にくらべて栄養価がグンとアップ！ カルシウムは約20倍、ビタミンB群は約15倍、鉄は約50倍に増えるという。他のかんぶつと同じく、食物繊維も豊富だ。

## 干しずいき



どんな  
かんぶつ？

里芋の葉柄(ようへい)を皮を除いて乾燥させたもの。「芋がら」と呼ばれることも。もどすとシャキッとした独特の歯ごたえになる。煮物や汁ものに使われることが多い。

nutri-  
ti 栄養価は？  
value

食物繊維はもちろん、体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムの多さは、かんぶつのなかでもトップクラス！ 貧血を防ぐ鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムなども多い。

## きくらげ

どんな  
かんぶつ？

木に群生するきのこの一種。食感がクラゲのようにコリコリしている。

栄養価は？

ビタミンD、カリウム、鉄、カルシウムなどのミネラル類に富んでいる。

## 干しわらび

どんな  
かんぶつ？

山菜のわらびを乾燥させたもの。水でもどして煮物などに用いられる。

栄養価は？

生はビタミンB2が多いが、干すことで鉄やカルシウム、カリウムが豊富に。