



乾燥野菜のもどし方

乾燥野菜は保存性が高く、料理に使いやすい食材です。適切な方法でもどすことで、風味や食感を十分に引き出せます。このページでは、乾燥野菜のもどし方の基本的な手順をご紹介します。

水でもどす

時間こそかりますが、野菜の旨みや栄養をしっかり楽しみたい場合におすすめです。水分を吸収しすぎないため、野菜本来の風味を楽しめます。サラダや和え物などで乾燥野菜の食感を生かしたい場合にどうぞ。

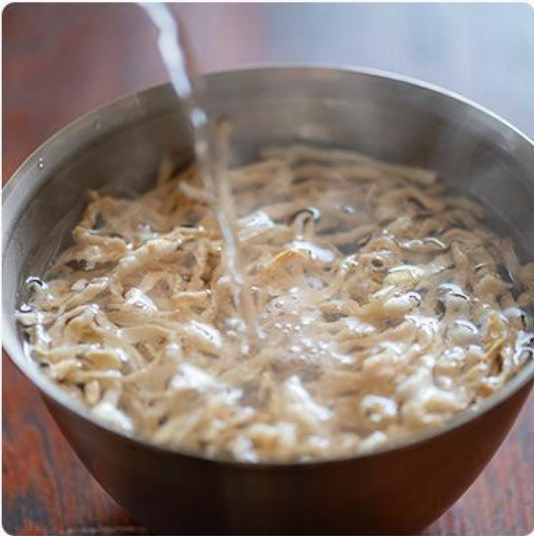


手順

- ・清潔な容器にたっぷりの水を注ぎ、乾燥野菜が完全に浸かるようにしてください。
- ・室温で約10～30分ほどかけてじっくりともどしていきます。繊維が多いかんそうゴボウは、1時間以上おくともしっかりもどります。
- ・野菜が柔らかくなったら、ザルに上げて水分を切ります。そのまま料理に使用するか、さらに好みに応じてカットして使用します。

お湯でもどす

短時間で乾燥野菜を柔らかくしたい場合に適しています。忙しいとき、すぐに調理したいときに便利です。味を染み込ませたい場合や、食感が柔らかい方が好まれる料理に向いています。煮物や汁物におすすめです。



手順

- ・清潔な容器に乾燥野菜を入れ、80～90度のお湯をたっぷり注ぎます。沸騰したお湯では野菜が柔らかくなりすぎることがあるため、少し冷ましてから使うとよいでしょう。
- ・5分～10分程度で柔らかくなります。野菜の種類や切り方によってもどし時間が異なるため、適度な柔らかさになったらお湯を切りましょう。
- ・ザルに上げてしっかり水分を切ります。お湯を使うことで乾燥野菜がすばやくもどりますが、風味や栄養が多少流出するため、もどし汁も一緒に調理に使うと無駄がありません。

調理しながらもどす

料理によってはもどさずそのまま使うこともできます。お味噌汁やスープ、煮物は直接鍋に入れ、調理しながらもどすとよいでしょう。

