

野菜・果物 乾燥ガイドブック

手軽にできます。

広がる、ドライフードづくり。

楽しくおいしく!!



《お願い》

この冊子の内容に関する時間・方法等につきましては、全て**目安**となっております。
乾燥時間目安は、**周辺環境(湿度・温度)**や産物の**品種**によって異なりますのでご了承ください。

また資料内容につきましては、お客様以外への配布や転載は、ご遠慮いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

目次

●野菜

きくいも	1
ゴーヤ	2
ごぼう	3
しいたけ	4
しょうが	5
だいこん	6
玉ネギ	7
茶殻	8
とうがらし	9
トマト	10
にんじん	11
根深ねぎ(ねぎ類)	12
ほうれん草	13
桑の葉	14
ミニトマト	15
れんこん	16

●果物

いちご	17
いちじく	18
かき(甘柿)	19
キンカン	20
バナナ	21
ブルーベリー	22
みかんの皮	23
りんご	24

※腐食性ガスが発生するような乾燥対象物へは使用しないでください。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

きくいも



きくいもには食後の血糖値を抑えると言われているイヌリン(糖質)が豊富に含まれています。

イヌリンは、多糖類の一種です。



つくりかた



- 1 たわし等で泥をきれいに洗い落とします。
- 2 厚さ 3mm ほどにスライスして並べ、乾燥します。

温度目安 **60℃**
時間目安 **約7~8時間**



ワンポイント



乾燥したキクイモはそのまま野菜チップとして召し上がれます。

糖尿病やダイエットに良いといわれ、粉状にすることで容易に摂取することができます。

最近では健康茶として使われているようです。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

ゴーヤ



葉酸・食物繊維・ミネラル・カリウム・カルシウムなど豊富に含まれています。
ゴーヤに含まれる苦み成分には、血糖値を下げる、胃を刺激して消化液を分泌させ消化を助け食欲を増進させる効果などがあるとされています。



つくりかた



- 1 厚さ 5mmほどにスライスします。
- 2 ゴーヤ茶として利用する場合は、さらに薄くスライスします。

温度目安
時間目安

ワンポイント



カレーを作る際、煮込む時に乾燥ゴーヤをそのまま入れて調理すると美味しく召し上がれます。
ゴーヤ茶としても召し上がれます。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

ごぼう



ごぼうの特徴は、なんといっても豊富な食物繊維が含まれているということです。腸内環境を整えたり、糖尿病や動脈硬化などの予防・改善が期待できます。



つくりかた



- 1 たわし等で軽く表面を洗い、泥を落とします。
- 2 料理に応じて、好みのサイズに切り、乾燥します。

温度目安

時間目安



ワンポイント



◆ごぼう茶のつくりかた◆

千切り乾燥ゴボウをフライパンで煎ると、美味しいごぼう茶を召し上がれます。

◆千切り乾燥ごぼうのつくりかた◆

ごぼうを千切りにしたら、水を入れたボールに入れてアクを取ります。

トレイに千切りゴボウを並べ、上記の温度・時間で乾燥します。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

しいたけ



干しいたけは生しいたけより、味・香り・旨みが凝縮されています。
又、骨粗鬆症によいと言われているビタミンDが豊富です。
(ビタミンDはカルシウムの吸収を補助すると言われています。)
高血圧にも効果があると言われています。



つくりかた



- 1 お好みのサイズに切る、または、そのまま乾燥します。

温度目安 **40~55℃**

時間目安 **約20~22時間**



ワンポイント



干しいたけは、知名度もあり、レシピも豊富です。

- ・しいたけの甘辛煮
- ・しいたけとカンピョウの含め煮
- ・筑前煮、炊き込みご飯
- ・切干大根との煮物、昆布と大葉の佃煮 等

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

しょうが



ジンゲロールという辛み成分が含まれていて、血液の流れを良くすると言われています。

また、乾燥・加熱によってジンゲロールが変化したショウガオールには身体を温める効果があるので、冷え症改善として古くから使われているようです。



つくりかた



- 1 生の生姜を皮ごときれいに洗います。
- 2 厚さ 1～2mmにスライスして並べ、乾燥します。

温度目安 **55℃**
時間目安 **約8時間**



ワンポイント



熱めの紅茶にハチミツと一緒にに入れて飲むことで身体がポカポカと温かくなります。

他にも様々な健康効果があるといわれています。粉末にすると様々な料理の調味料として使え、重宝します。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

だいこん



乾燥することで、濃縮されたミネラル・豊富な植物繊維がダイエットや糖尿病に効果を発揮すると言われています。



つくりかた

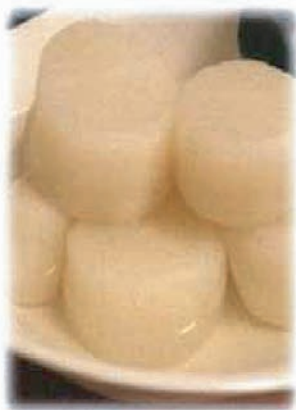


- 1 切干し大根を作る大きさは
長さ 5~7cm 巾 6~10mm
※少し厚めに切ると良いです。

温度目安 **55℃**
時間目安 **約10~30時間**

※トレイにたくさん盛ると乾燥時間がかかる場合があります。
また色が茶色くなる場合は、トレイに盛る量を半分位に減らしてください。

※乾燥途中で攪拌すると乾燥ムラが少なくなります。



ワンポイント



認知度の高い切干大根は、様々な料理に使用されています。

また、地域によっては、薄く輪切りにして乾燥し、煮もの等に使われているようです。

玉ねぎ



玉ねぎに含まれる成分は優れた血栓予防効果のほか、殺菌作用や抗ガン作用があるほか、ビタミンB群の吸収を促進する効果があると言われ、善玉コレステロールを増やす効果もあるため、脳梗塞や心筋梗塞などの予防効果も高いとされています。



つくりかた



- 1 切った(スライスした)玉ねぎをトレイに並べます。

温度目安 **60℃**
時間目安 **約15時間**



ワンポイント



乾燥玉ねぎは茶色に色ついた方が香ばしくなります
※ビールのつまみに少し食塩をふると最高です。
※コンソメでオニオンスープにしても美味しいです。
※野菜サラダに乾燥玉ねぎをまぜると美味しいです。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

茶 殻



おいしく飲んだ後のお茶殻は、捨てずに再利用することができます。
お茶殻を乾燥することで、食品乾燥機の脱臭としても利用することができます。



つくりかた



- 1 均一にトレイに広げ乾燥します。

温度目安 **45°C**

時間目安 **約4~5時間**



ワンポイント



乾燥した茶殻は粉末にして、ふりかけやきんぴら等にしてもおいしいです。
また、強く煮出して足湯にすると殺菌・消臭効果があるとされています。
そのまま水に浸して乾燥機の脱臭にもお使いいただけます。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

とうがらし



とうがらしに含まれるカプサイシンは、血流が良くなるので身体を温めたり、胃液の分解を促し消化吸収を助けるといわれています。



つくりかた



- 1 トレイにとうがらしを並べます。

温度目安 **50℃**

時間目安 **約8~9時間**

※乾燥時間をかけすぎると少し鮮やかな赤・緑色が薄くなります。



ワンポイント



乾燥唐辛子は漬物やお料理など多種多様に使えます。



乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

トマト



乾燥トマトにすることで、甘味が増します。トマトに含まれる成分であるカリウムは血圧を下げると言われています。

また、リコピンが豊富で抗酸化作用・抗ガン作用があるとされています。



つくりかた



- 1 厚さ 5～6mm にスライスして並べ、乾燥します。

温度目安 **50℃**
時間目安 **約30～48時間**



ワンポイント



そのままトマトチップスとして召し上がれます。

イタリア料理では頻繁に使われています。パスタ、ピザによく使用されています。また、オリーブオイル漬けにして、サラダ・サンドウィッチの具材や味付けに加えても美味しいです。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

にんじん



乾燥することによりβカロテンの吸収がグーンとアップすると言われています。
βカロテンはガンや生活習慣病等の原因になるという「活性酸素」を退治してくれると言われています。



つくりかた



- 1 千切りにしたら、均一に並べ、乾燥します。

温度目安 **55℃**

時間目安 **約7時間**



ワンポイント



水からゆっくりと煮て、お好みの味付けでスープにすると美味しいです。

乾燥野菜の濃縮された旨みと甘さが広がります。
また水に戻してサラダや酢の物にも適しています。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

根深ねぎ (ねぎ類)



葉部分はβカロテンが多く、茎の部分はビタミンCが豊富です。

強い香りは「硫化アリル」といわれる栄養成分であり、ニラや玉ねぎにも含まれています。

硫化アリルは、ビタミンB1の吸収・疲労を回復する効能・消化液の分泌を促す・血液をサラサラにする・血行を良くする・体を温める働きがあると言われています。



つくりかた



- 1 斜めに切るか、お好みでそのままスライスして並べ、乾燥します。

温度目安 **50℃**
時間目安 **約7時間**



ワンポイント



味噌汁や豚汁等の汁もののだし取りに。
また、ラーメン、そば、うどん等のめん料理の薬味等に利用できます。
ねぎを薄くスライスして乾燥しておく、カレーやスープ、上記様々な料理に使えて便利です。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

ほうれん草



鉄・カリウム・ビタミンA・B2などの栄養素を沢山含んでおり、緑黄色野菜の代表です。乾燥することにより、旨み成分が凝縮されて、様々な料理に活躍しそうです。



つくりかた



- 1 根元を切り落とし、長さ5cmほどに切ります。
- 2 乾燥すると軽くなり浮遊しやすくなるので、注意が必要です。

温度目安 **50℃**

時間目安 **約8~10時間**



ワンポイント



粉末にすることで、料理に使える幅が広がります。スープやシフォンケーキ、パン生地、生パスタに練り込む等に使用できます。また麺料理のトッピングにも使えます。野菜ジュースに混ぜても栄養価が上がり、お勧めです。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

桑の葉



桑の木には昔から不思議な霊力が宿ると言われています。桑の葉はお茶として飲まれますが、豊富な栄養素は、血糖値を下げる・血圧を下げる、抗酸化作用、便秘解消など女性にはうれしいお茶です。



つくりかた



- 1 桑の葉をきれいに洗います。
- 2 1~2cm幅に切り、トレーに入れます。
※乾燥途中で攪拌すると乾燥ムラが少なくなります。
※乾燥すると軽くなり浮遊しやすくなるので注意が必要です。

温度目安 **50℃**
時間目安 **約15時間**



ワンポイント



カルシウムはりんごの約13倍。鉄分は約15倍。
カリウムは2倍。ビタミンCは約10倍。
※香ばしさをだすため1~2分加熱(炒る)します。



乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

ミニトマト



ミニトマトは、普通のトマトに対してエネルギー、たんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維などが約1.5倍、ビタミンAは約2倍含まれており栄養上非常に優れています。



つくりかた



- 1 水洗いして、よく水を切ります。
- 2 厚さ 5～6mmくらいに切り、並べ、乾燥します。

温度目安 **50℃**(色が黒くなる場合、温度は低くする。)

時間目安 **約30～48時間**



ワンポイント



普通のトマトと同様に料理に使用する事ができます。
もともと小玉なので、細かく切り分ける必要がなく、そのまま料理に使用でき便利です。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

れんこん



主な成分は、糖質です。エネルギー源となり体を温めてくれる野菜です。ビタミンCが多く含まれ、皮膚や粘膜を丈夫にしたり風邪予防になると言われています。切ったときに糸をひくのはムチンという成分で、たんぱく質や脂肪の消化を促し、胃もたれや胸やけを改善するとされています。また、食物繊維も豊富で便秘解消も期待できます。



つくりかた



- 1 厚さ 5~6mmに切り、並べ、乾燥します。
1~2mmに切るとチップになります。
※必要に応じて湯通しします。

温度目安 **50~60°C**

時間目安 **約20~24時間**



ワンポイント

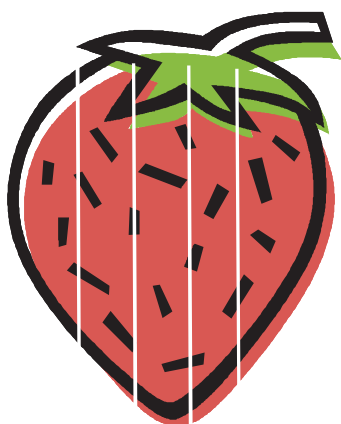


そのままレンコンチップスとして召し上がれます。サラダに加えることで食感のアクセントにもなります。その他、様々な料理のトッピングで使うことができます。

いちご



いちごの二等品やキズ品、規格外品などの再利用に有効。
甘みのなかに、まろやかでフルーティーな酸味が、口の中に広がります。
素材の味が凝縮しますので、自然な風味を味わうことができます。
またケーキやクッキー等のトッピングに最適な材料となります。



5~6mmに切断

つくりかた



- 1 イチゴのヘタを取り(包丁でカットも可)
- 2 縦に 5 ~ 6mmに切ります。
- 3 トレイに並べ乾燥します。

温度目安 **45°C**
時間目安 **約20~33時間**



ワンポイント



素材の味を活かした甘い香りをそのままにカリッとした歯ごたえのチップに仕上げるのがコツです。
コーンフレークetcと一緒に食べるとおいしいです。
また柔らかめに乾燥して冷凍すると長期保存することができます。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

いちじく



繊維質とミネラルが豊富な乾燥いちじくは、ベンズアルデヒドという物質が含まれており抗ガン作用があると言われています。また、果糖、ブドウ糖、蛋白質、ビタミン類、カリウム、カルシウム、ペクチンなどが含まれ、糖分が多く甘味があります。さらに不溶性と水溶性の両方の食物繊維も含まれています。



つくりかた



- 1 厚さ1cmほどに丁寧にスライスするか、くし型切りにして並べます。

温度目安 **50℃**
時間目安 **約24時間**



ワンポイント



そのまま召し上がるのはもちろん、コンポートやフルーツケーキ、クッキー、煮込み料理等幅広く利用できます。ワインや牛乳に浸し、柔らかくして食べるのもおいしいです。また、肉料理との付け合わせとして食べると消化を助ける働きをされています。

かき (甘柿)



「かきが赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるようにかきは非常に栄養価の高い果物です。

ビタミン B1、B2、カロテン、ミネラル、ポリフェノール、アミノ酸など、体に良い栄養素がたくさん含まれています。



つくりかた



- 1 厚さ 3~5mm にスライスして並べ、乾燥します。

温度目安 **50℃**
時間目安 **約20時間**



ワンポイント



柔らかく乾燥したかきは歯ごたえも良く、おやつとして最適です。

柔らかめの場合〈設定温度目安は 40℃、時間目安は約 13 時間です。〉

サラダにいれると美味しく召し上がれます。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

金柑



金柑はヒメタチバナともいいます。栄養面でも非常に優れた柑橘類です。特に皮にビタミンCやカルシウムが豊富で実の部分にはビタミンA(カロチン)B1・B2・C・カルシウム・カリウム・ナイアシンなどが含まれています。

風邪による咳・喉の痛みには、熱湯にはちみつを入れて飲むとおさまるといわれています。



つくりかた



- 1 皮ごと綺麗に洗います。
- 2 厚さ5~6mmくらいに切り、トレーに並べ乾燥します。

温度目安 **50℃**
時間目安 **約10時間**



ワンポイント



※甘く煮た金柑を輪切りにし乾燥するととっても美味しいです。

甘く煮た金柑の乾燥時間およそ2~3時間
自分好みの乾燥でいいと思います。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

バナナ



カリウムが豊富な果物であり食物繊維・マグネシウム・ビタミンB6など栄養素も多く含まれています。

乾燥することにより栄養素が濃縮され、栄養価の高い食品となります。また、カリウムは身体の余分な塩分を排出する作用があると言われています。



つくりかた



- 1 厚さ 3～5mmにスライスして並べ、乾燥します。

温度目安 **55℃**

時間目安 **約20時間**



ワンポイント



お菓子としてそのまま召し上がれます。
また、スポンジケーキ、クッキーに練り込む等
様々な活用方法があります。
熟したバナナは、黒く変色する場合があります。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

ブルーベリー



ビタミンEとアントシアニンが多く、食物繊維が豊富に含まれています。
血液の循環を良くし、高血圧・動脈硬化予防に効果があると言われています。
アントシアニンは眼精疲労を改善し、視力回復にも効果があります。



つくりかた



- 1 乾燥時間がかかるので、実に楊枝などで穴をあけることで乾燥時間を短縮することができます。

柔らかめ(干しぶどうほどの)

温度目安 **50℃**

時間目安 **約36時間**

堅め(漢方薬などに利用)

温度目安 **50℃**

時間目安 **約72時間**

※外部環境(気温・湿度により変動します)

ワンポイント



柔らかめのは、肉料理、サラダ、ヨーグルト等に入るとおいしいです。硬めのは、ケーキ等の焼き菓子に適しています。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

みかんの皮



食すと、食欲不振・吐き気・消化不良などに効果があると言われています。

また、お風呂に入れると冷え症改善に効果的なようです。

特有の心地よい香り(精油リモネン)には、緊張やストレスを和らげ、リラックスさせる効果があると言われています。



つくりかた



- 1 皮をよく水洗いしておきます。
- 2 剥いた皮は広げて並べます。
※写真は、乾燥後、粉末加工したものです。

温度目安 **50℃**

時間目安 **約4~5時間**



ワンポイント



粉末をソフトクリームのトッピングにすると、みかんの香りが広がります。

また、みかんの皮の粉末は、漢方で使われる陳皮(ちんぴ)と呼ばれ、唐辛子粉末と混ぜることで、七味などに用いられています。

皮は入浴剤としても活用できます。

乾燥時間目安は、周辺環境(湿度・温度)や産物の品種によって異なります。

りんご



表面が茶色に変色することがあるのは、空気中の酸素と反応して酸化する為ですが、茶色になった時に発生するのがリグニンという不溶性食物繊維です。この成分が、ガンやコレステロールに効果を発揮すると言われています。



つくりかた



- 1 厚さ5～6mmくらいに切り、並べ、乾燥します。
6～7mmのスティックに切ると食べやすいです。

温度目安 **50～60℃**

時間目安 **約24時間**



ワンポイント



そのままりんごチップスとして召し上がれます。
サラダに加えることでフルーツサラダにもなり
様々な料理のトッピングで使うことができます。
1cm四方に切ったりんごを乾燥させると違った
食感が楽しめます。

野菜・果物乾燥ガイドブック

発行年月 平成29年9月

本書からの転写・転載は固くお断りいたします。