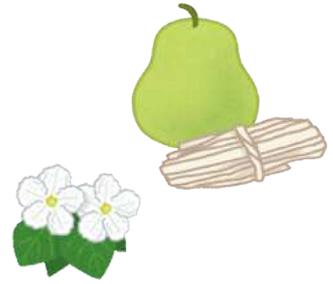




今回は、かんぴょうの取扱いについてご紹介します。

## かんぴょうの戻し方

- ①表面の汚れを落とす程度にさっと水洗いする。
- ②水を換え、塩（小さじ1）を入れて柔らかくなるまでもみ洗いする。
- ③塩を洗い流し、軽く絞って水分を切る。
- ④たっぷりのお湯に入れて、好みの柔らかさに茹でる。
- ⑤水にさらし、ざるに上げてできあがり。



## かんぴょうの保存方法

ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

戻したかんぴょうを、1回分ごとにラップまたはポリ袋に分けて冷凍保存しておく便利です。

## かんぴょうの成分

かんぴょうは低カロリーで食物繊維やカルシウムなどを多く含んでいます。便秘や骨粗しょう症の予防にも良いと言われており、健康食品として注目されています。

成分含有量の比較（可食部100gあたり）

野菜名	食物繊維	カルシウム	鉄	カリウム
かんぴょう	30.1g	250mg	2.9mg	1800mg
ごぼう	5.7g	46mg	0.7mg	320mg
ブロッコリー	5.1g	50mg	1.3mg	460mg
ほうれんそう	2.8g	49mg	2.0mg	690mg
にんじん	2.8g	28mg	0.2mg	300mg

（7訂日本食品標準成分表より）

## かんぴょうレシピ

### 【かんぴょうのイタリアンマリネ風】

材料	4人分
かんぴょう	60g
ぶなしめじ	150g
ピーマン	大3個
むきエビ（大）	300g
にんにく	大1欠



### ✿作り方✿

- ①かんぴょうを水で戻し固めにゆで、5cm位の長さに切り水気を絞る。むきエビは軽くゆで水気を切る。ぶなしめじは小房にわけ、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め、①を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ③しょうゆ（大さじ2）みりん（大さじ3）酢（大さじ4）を加え混ぜ、塩コショウで好みの味にする。（冷やしても美味しいです）

出典：壬生町干瓢生産流通推進協議会発行 かんぴょう料理レシピ集