




食材をセミドライにして美味しく頂きましょう♪

食 材	保存期間 の目安	保存形態	冷凍・解凍・調理ポイント
にんじん 	冷蔵庫 4~5日間	皮付きのまま 輪切・乱切が おすすめ	4~6時間程度干し、表面が乾きしなくなり してきたら完成。そのまま調理可能。 煮物・汁物・サラダ・炒め物に利用可。
大 根	半生なので 2~3日	皮をむき 用途に合わせて カット	4~6時間干す。 切干大根・味噌汁・サラダなどに 
玉ねぎ	冷蔵庫 3日間	皮をむき 薄切り くし切りなど	半日程度干す。 生の玉ねぎよりも味がよく染み出し、他の 具材への味移りも良い。
長ネギ	冷蔵庫 4~5日間	斜め切り 小口切りなど	半日~1日干す。生よりも味が染み込みや すい。小口切りはそのまま薬味に。青い部 分は独自の辛み、粘り、色が料理のアクセ ントになるので細かく刻んで使う。
プチトマト	冷蔵庫で 5日間	ヘタを取り 半分に切る	水気を拭き取り、クッキングシートを敷いた 天板に並べ、130度のオーブンで1時間 ほど焼く。
きのこ類	冷蔵庫で 5日間	使う大きさ 房ごとに	干し椎茸のように旨味アップ。 炒め物・汁物・鍋物・煮物・グリル なんでもござれの乾燥界の優秀選手。 

ちよつとひといき    

トマト日記

**野菜を作ってみると
食べる楽しみやありがたさを
改めて実感できます。**

9月下旬まだ小さかった




10月下旬頃花が咲き実が付き始める




11月25日ついにトマトを収穫!!

最近ではベランダなどの省スペースでも手軽に作れる栽培キットなどがあります。

