知っておどろく保存食！　日本人の知恵

保存食レシピブック

監修
金子美子

乾燥（かんそう）でドライフルーツ

塩漬（しおづ）けで漬物（つけもの）

砂糖漬（さとうづ）けでジャム

発酵（はっこう）で味噌（みそ）

燻製（くんせい）でスモーク豆腐（とうふ）

このレシピブックは、映像コンテンツと連動しています。印刷して、調理時に活用してください。

全国視聴覚教育連盟が、子どもゆめ基金（独立行政法人 国立青少年教育振興機構）の助成金の交付を受けて制作しました。

01 乾燥でドライフルーツ

ドライフルーツとは果物を干して乾燥させたものです。海外では紀元前から、保存食として大切にされてきました。太陽の光や風で乾かすと菓物の水分が抜けて、微生物の活動を防ぐことができます。今回はオーブンを使用して短時間で作る方法を紹介します。

【材料】

季節の果物

今回は、りんご・なし・みかん

【道具】

ザルとボウル・塩水・菜箸

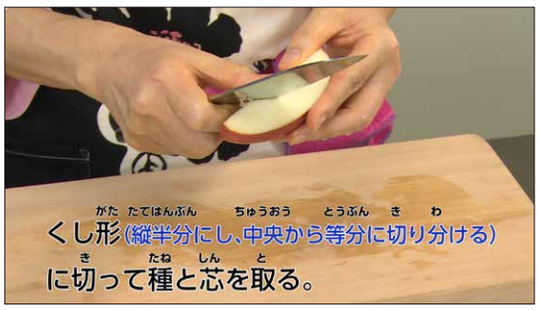
天板・オーブンシート・オーブン用ミトン・ペーパータオル

【賞味期限と保存場所】

生で食べるときよりも、水分が抜けて甘みが強くなります。冷蔵庫で1週間くらい保存できますが、早めに食べきるようにしましょう。

1

りんご・なし・みかん、すべて皮ごと使いますのでしっかり水で洗ってください。



2

水気をふき取ったら、りんごとなしは「くし型」に切り、芯をとり除き5㎜の薄さにスライスします。

3

更に変色防止のため、濃度１％程度の塩水にくぐらせて、ザルにあげておきます。

みかんも同じように薄くスライスします。

4

スライスした果物は軽く水気をふきとり、オーブンシートを敷いた天板に重ならないように並べます。

5

100℃のオーブンで1時間程度を目安に乾燥させます。予熱をする必要はありません。
表が乾燥したら、裏返して更に 30 分位乾燥させます。この時に、オーブン内や天板が熱くなるので、オーブン用ミトンを使いましょう。

02 塩漬けで漬物

冷蔵庫のない時代には、漬物は貴重な保存食でした。
昔は樽などで白菜漬けを作っていましたが、今ではプラスチック製の容器で作ることができます。
ファスナー式のビニール袋を使って白菜の塩漬けを作ってみましょう。

【材料】

白菜・昆布・たかの爪・粗塩

【道具】

ペットボトル
(水を入れて重しに使用)

【賞味期限と保存場所】

漬けた翌日から食べることができますが、2〜3日置くとまろやかな塩味に変化します。
好みの味になったら冷蔵庫で保管し2週間位の間に食べ切りましょう。
日が経つにしたがって白菜の鮮やかな色あいが落ち着いた色に変化します。味も酸味が増して漬物らしい味に変化してきます。

1

白菜は洗って根元の部分から切りこみを入れ、それから手で裂くようにしますと上手に切り分けることができます。

2

ザルなどに上げて半日ほど日陰に干します。そうすると適度に水分が抜け、白菜も甘味が増します。

3

白菜に塩をまぶすときには、白い軸の部分には多めに、1枚1枚ていねいにまぶしましょう。
塩の分量は干した白菜が 500 g だったので、その重さの３％の 15 g を使いました。

4

昆布は1㎝位に切り、たかの爪も一緒に袋に入れ、空気を抜いて、しっかり口を閉じます。
この時、白菜の向きを上下互い違いに入れると重石をのせたときに安定します。

5

早くつかるようにトレーなどではさみ、白菜の3倍くらいの重石（水を入れたペットボトル）をして、室内で一晩おいておきます。

03 砂糖漬けでジャム

ジャムは色々な果物で作ることができます。
春はいちご、梅雨のころは梅やあんず、冬は柚子などで美味しいジャムを作ることができます。今回はいちじくでジャムを作ってみましょう。

【材料】

季節の果物
今回は、いちじくを使います。
粗製糖（黒砂糖を少し精製したもの）
保存びん（雑菌を防ぐため煮沸消毒してよく乾燥させておく）

【道具】

いちじくを入れるボウル・鍋・木ベラ・お玉と水を入れたボウル

【賞味期限と保存場所】

常温で3か月から半年くらい保存できます。さらに果物の重さの 50 % 以上の砂糖で煮ると、甘さの強いジャムになりますが、保存性は高くなります。また、更に脱気といって、びんにジャムを詰めて、軽くふたをしてからびんの口の少し下あたりまでがお湯につかるようにして 20 分煮沸するか、びんごと 15 分蒸し器で蒸します。そしてふたをしっかり閉め逆さにして冷ますと、未開封なら常温で1 年ぐらいもちます。

1

いちじくは洗って水気をふき取り、小さく切って砂糖をまぶし、20分くらいおいておきます。

2

水分が出てきたら、火にかけます。沸騰したら表面に灰汁が浮かんできます。植物の持つ渋みや苦味などです。少し火を弱め、灰汁をすくいとりながら水分が少なくなるまで煮詰めます。

3

煮あがりましたら熱いうちに保存用のびんに詰め、ふたをしっかり閉めて、逆さにして冷めるまでおいておきます。ジャムが熱いので十分に注意してください。

4

果物のもつ甘味を利用して、砂糖をひかえて煮ますと、果物本来の味を活かした美味しいジャムができます。ただ砂糖を控えたジャムは日持ちしませんので、開封後は冷蔵庫で保存して早めに食べ切りましょう。

04 発酵で味噌

ファスナー式のビニール袋を使って、手軽に味噌を作る方法をご紹介します。一般的には大豆を一晩水に浸けてからゆでるのですが、今回は手軽にできるように、水煮の缶詰を使います。麹は米麹を使います。麹菌は日本の「国菌」とも言われ、発酵食品には欠かせません。

【材料】

大豆・米麹・粗塩

大豆と麹の分量は同じ、塩は通常では大豆の４０％ですが、水煮缶に塩が入っている場合は減らします。今回は水煮缶の大豆４００ｇ、米麹４００ｇです。粗塩は通常の半量８０ｇです。

【道具】

鍋・大豆用ザルとボウル・塩切麹用ボウル・混ぜ合わせる大きいボウル・ゴムへら・菜箸・ペーパータオル・焼酎または食品用アルコール

【賞味期限と保存場所】

冷蔵庫に保存して、半年位もちます。発酵が進むと、味噌の色も濃く変化して、旨みが増します。

1

大豆は熱い状態の方がつぶしやすいので、水煮の大豆を汁ごと火にかけます。缶の汁が少ないときは、水を足して大豆がつかるようにします。

2

大豆を煮ている間に、手をきれいに洗って塩と麹をよく混ぜ合わせます。麹が固まっているところはていねいにほぐしましょう。

3

大豆はザルに上げて、茹で汁も取っておきます。熱いので注意してください。

4

大豆をフードプロセッサーにかけます。

5

大豆が手でさわれる位に冷めたら、塩と麹を混ぜ合わせたものと、よく混ぜます。耳たぶくらいの軟らかさが目安です。硬いようでしたら先ほど残しておいた大豆の茹で汁を加えて、調整してください。

6

ハンバーグを作る時のように、空気をぬきながら大きめのおにぎりくらいに丸めます。

7

ジッパー式ビニール袋に入れ、全体に均等の厚さになるようにします。

8

空気を抜きながら口を閉じます。

9

この口の部分に焼酎や食品用アルコールを付けておくと、カビがつくのを予防できます。

10

最初の2週間は、毎日5分ほど袋全体を手でやさしくもんでください。その後は4〜5日おきにもんでください。

約１か月たつと食べられるようになります。

冷蔵庫に保存して、半年くらいもちます。

05 燻製でスモーク豆腐

煙の中にある殺菌成分を食材にしみこませ、長持ちさせるのが燻製です。燻製は煙でいぶすことにより、独特の風味に変化します。材料は肉・魚・チーズ・たくあんなど、いろいろなもので作ることができます。今回は土鍋を使って、スモーク豆腐を作ってみます。

【材料】

木綿豆腐

豆腐は水分が多いので、１㎝位の厚さにスライスして、ペーパータオルに包んで重しをして、３０分ほど水切りをします。

塩、油（オリーブオイル）

【道具】

小さい土鍋・網・スモークチップス・アルミホイル・バット・油を塗るはけ・ナイフ・鍋つかみ（オーブン用ミトン）

【賞味期限と保存場所】

すぐに食べられますが、冷蔵庫で１日置くと、いっそう香りの良いスモーク豆腐に仕上がります。冷蔵庫に保存して、１週間ぐらいで食べきりましょう。

1

水切りをした豆腐の両面に塩少々をふり、オリーブオイルを塗って、網にのせておきます。

2

土鍋に二重にしたアルミホイルを敷き、ひとつまみのスモークチップスを置き、ふたをして7～8分強火にかけます。煙が出てきたら火を消します。

3

ふたを取って、素早く豆腐をのせた網を置き、ふたを閉めます。

4

土鍋全体をアルミホイルでしっかりおおいます。この時土鍋が熱くなっていますので十分に注意してください。必ず厚手のオーブン用ミトンを使いましょう。

5

ホイルでおおったらそのまま50分ほどおいておきます。煙が出るので換気扇を回しましょう。
焼きあがったスモーク豆腐はすぐに食べられますが、冷めると固まり味も落ち着きます。