



むしむしと蒸し暑い日が続いています。梅雨（雨がたくさん降る時期のことだよ）が明けたら、いよいよ太陽が本気を出して、溶けちゃいそうなくらい暑い夏のスタートだ。夏休みが待ち遠しいね！

第8号のテーマは「すごいぞ！乾物」です。夏休みの自由研究にもおすすめのテーマだよ。「かんぶつ」ってなんだろう？ さあ、調べてみよう！

## これ、知ってる？ なんだろう？

写真をよく見てね。しわしわだったり、茶色っぽい色をしている、かたそうだったり… どれも面白い格好をしているね。なんだかわかる？



びっくりしないでね、これらは、全部「食べ物」なんだ！

新鮮そうには見えないし、しわくちゃで、干からびているように見えるけれど…

本当にこれって食べられるの？ おいしいのかなあ…

まえ 前のページの不思議な見た目の食べ物を、一つずつ紹介するね。

## かつおぶし



「かつお」という魚（「かつおのたたき」という料理に使う魚だよ）の切り身を加熱して、良い働きをするカビをつけて、**干したもの**だよ。うすくけずってから料理に使うんだ。お好み焼きやたこ焼きにふりかけると、ゆらゆらおどる、あれだ！



## ほ 干しいたけ



「しいたけ」というきのこを**干したもの**だよ。「しいたけ」は、みんなもおうちや給食で食べたことがあるよね。このままだとカチカチにかたいから、料理に使う前に水にひたして、やわらかくするよ。煮物に使うことが多いよ。



## こんぶ



「こんぶ」という海藻を**干したもの**だよ。おいしい「だし汁」をとるのに使ったり、お正月の昆布巻きに使われているよ。干す前のこんぶはとっても長くて大きい。2メートルくらいのもことから、15メートルくらいのものである。すごいね！



## こうやとうふ



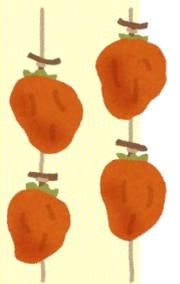
とうふをこおらせて**乾燥させたもの**だよ。干しいたけのように、水にひたして、やわらかくしてから料理に使うよ。いつも食べているとうふとは全然違う食感をしていて、スポンジみたいにくわふわなんだ。「しみどうふ」と呼ぶこともあるよ。



## ほ がき 干し柿



くだものの柿の皮をむいてから**干したもの**だよ。寒い季節になると、屋根があって雨があたらないところに、柿をたくさんぶら下げているおうちを見かける。これは、干し柿を作っているんだ。まわりの白い粉は、柿の甘さ成分で、おいしさのしるしだよ。



気が付いたかな？ 「**干して乾燥させて**」作る、という共通点があることがわかるね。これらを「**乾物**」と呼んでいるよ。「干して乾燥させた物」という意味だ。



# かんぶつ すごいぞ！乾物のひみつ



しわくちゃで干からびたように見える「乾物」は、実はすごいひみつを持っている食べ物なんだ。乾物は、みんなのおじいさんやおばあさんが子どもだったころよりも、さらにずーっと昔から食べられているんだよ。

乾物は、からからに乾燥しているから、カビが生えにくいんだ。おいしい状態のまま、長い間保存することができるよ。これが、一つ目のひみつだ！

二つ目のひみつは、軽くて遠くまで運びやすいということ。洗たく物を思い浮かべてみよう。

水にぬれた洗たく物は重たいけれど、乾くと軽くなるよね。軽いと、一度にたくさん量を、遠くまで運ぶことができる。



昔は、今のようにはトラックではなく、人の力で物を運んでいた。乾物は軽くて、しかも長い間保存ができたから、とても重宝されたんだよ。

それから、乾物は、乾燥することによって「うまみ」がぐーんとアップしている。干すことでおいしくなるなんて、ふしぎでしょう。乾物って、知れば知るほど、ますます面白いぞ！



軽いから遠くまで  
スイスイ運べるぞ！



## おもしろ じっけん 実験コーナー

みそ汁でおなじみの「乾燥わかめ」と、1ページ目にも登場した「干しいたけ」を、水にひたしてみよう。どんな風に変化するか観察だ！次のページに続くよ！

このコーナーでは、  
なつやす じゅうけんきゅう  
夏休みの自由研究にも  
おすすめ！乾物を  
つか じっけん ちょうせん  
使った実験に挑戦だ。



「乾燥わかめ」と「干しいたけ」を、水にひたしてしばらく置くと、水を吸って、ぐんぐん大きくなる。それぞれ何倍になると思う？予想してみよう。

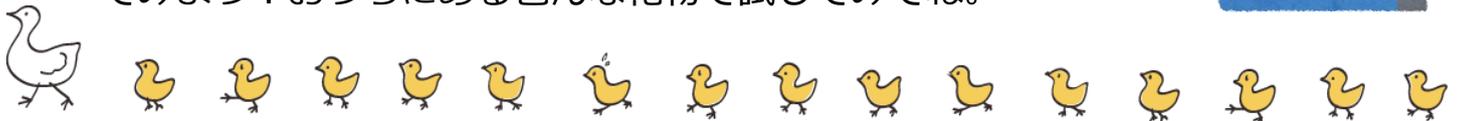


乾燥わかめ 5グラムを水にひたすと、水を吸ってふくらんで、なんと、50グラムの重さになるよ！すごいで、10倍だ！干しいたけは、水にひたすと、5倍の重さになるよ。

でも、ちょっと待って。私たちの体は、お風呂に入ったり、プールに入っても、体重が5倍や10倍に増えたりしないよね。どうしてかな？

乾物が水を吸って、ふくらんで重くなるのは、水にひたす前の状態が、からからに乾燥しているからなんだ。乾物は干して乾燥させて作るけれど、干して乾燥させる時に飛んでいった水分が、水にひたすことで、また戻ってくるんだね。君も夏休みに実験し

てみよう！おうちにある色々な乾物で試してみてね。



まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地  
新潟市食育・花育センター  
食育係 こども食育新聞担当