

バナナ

ねっとり濃厚、びっくりする
くらい甘さがアップ

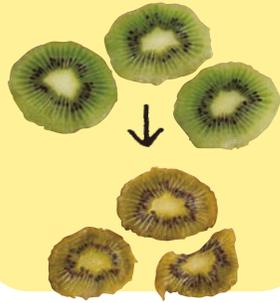


おいしくて
止まらない!



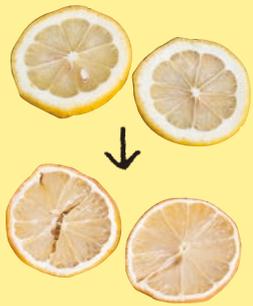
キウイ フルーツ

ゼリーのような羊羹のような
食感。甘ずっぱい大人の味



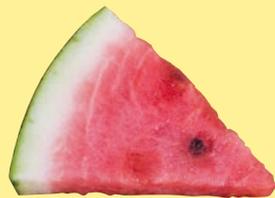
レモン

生のときよりも落ち着いたす
っぱさ。乾いてもいい香り

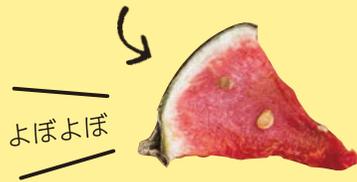


すいか

甘みは濃くなるけど、みずみ
ずしさがなくなる。やっぱり、
生の水分たっぷりのほうがい
いかも



すいかをわざわざ
干さなくても……



よぼよぼ



フルーツを1日干してみた

甘い果物を干したら、
もっと甘くなるのかな？

かんたんおやつ

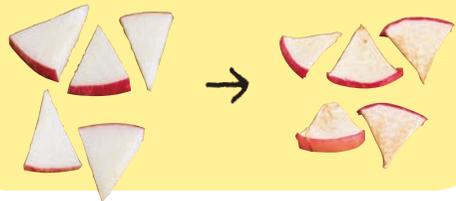
ドライフルーツの ヨーグルトづけ



干したフルーツをヨーグルトに入れて
一晩おかけ。フルーツは水分を吸っ
てプルンとふくらみとろとろに変身!
(写真・依田賢吾)

りんご

甘さが強まる。サクサク、そ
のままおやつがわりに



干したら、酸みと
甘みが凝縮されて
濃い味になりました



庭の家庭菜園のイチゴ



時間がたつほど、
どんどん伸びて
長くなっていく!

雷干し

きゅうりや白瓜をらせん状
に切り、塩水につけてから
干したものを。江戸時代から
の夏の風物詩で、夏の季語
にもなっている。名前の由
来は、形が雷の稲妻のよう
に見えることや、かむとパ
リパリッと大きな音がする
から?



(a)

- 1 きゅうりを横半分に切り、
中心に箸を刺す
 - 2 箸は、ゆっくり左右に小刻
みに回しながら奥まで刺す
 - 3 まな板に乗せたきゅうり
を回しながら5mm×1cm
幅でらせん状に切る(a)
 - 4 塩水に約20分つけた後、
数時間干す
- 砂糖、しょうゆを同量ず
つ混ぜたもので食べる

変わった切り方・干し方にも挑戦

じゃばら切り(提灯切り)

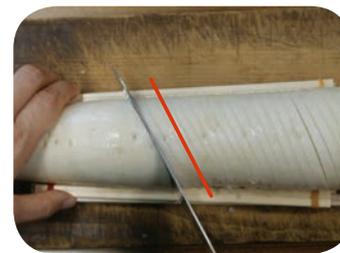
この切りかたでつくる切り
干し大根は、岡山県に昔か
ら伝わる郷土食。慣れると
1本の大根を1分以内で切
り終わり、そのままひっか
けて干すだけなので短時間
で楽にできる。カラカラに
干すには数日かかるので、
カビにくい冬に試そう。

へびみたいに
グネグネ曲がる



(b)

3 提灯を広げたように長く
伸びる(b)



2 裏返し、今度は斜めに、
細かく切り込みを入れる



1 下まで貫通しないように
両端に割り箸(*)を置き、
細かく切り込みを入れる

お割り箸を4本重ねて
輪ゴムでとめたもの