

献立ひとくちメモ

9月14日(月)

今日のサラダには、
「切り干し大根」が入っています。



切り干し大根とは、大根を細切りにして、日光に当てて乾燥させた保存食です。江戸時代から食べられていると言われています。

乾燥させることで、水分は10分の1まで減り、代わりに甘みとうまみがぎゅっと凝縮されています。乾燥させているので、水や出汁、調味料などで煮て、柔らかく戻してから料理に使います。



細切りにした大根を天日干しして、切り干し大根を作っている所です↑