

オーブンで作る、 ドライフルーツ&ベジタブルレシピ

いただきもののフルーツや野菜で食卓が賑わう収穫の秋。でも、もらいすぎて全部食べきれずに悪くなってしまったり、毎日食べて飽きてしまったり…。そんなときは自家製ドライフルーツにチャレンジしてみませんか？



MEMO

「乾燥の魔法」

果物や野菜は水分が抜けると成分が凝縮され、生のままよりも少ない量で効率よく栄養をとることができます。味も濃厚になるため、サプリメント気分でご気軽にドライフルーツ生活を始めてみませんか？

「だしの素にもなるドライベジタブル」

にんじんの皮やキャベツの葉、しいたけの石突きなど、調理中に出る野菜クズはまとめて天日干しまたはオーブンで乾燥させておきましょう。これでダシをとると野菜の甘みでお料理の味がぐっと上がります。このダシは、和洋中どのお料理にも使えるのでぜひお試しを。

ソフトドライのみつりんご

材料 りんご 砂糖…りんご1玉に対し30g
塩…適量
①りんごはよく洗って4等分にし、芯を取り除いて皮がついたまま1cm程度の厚さに切ります。
②鍋に①を入れ、砂糖をまぶして半日程度置き、水分を抜きます。
③②を火にかけ、アクをとりながら煮詰めます。
④鍋に水分がなくなったら鍋からりんごを取り出し、オーブンシートを敷いた天板にりんご同士が重ならないように並べ、100度に予熱したオーブンで30分ずつ両面を乾燥焼きにしたら完成。

【おすすめの食べ方】
スコーンやマフィンなどのパン作りにぴったり。プレーンヨーグルトにお砂糖代わりに入れても。



通称
「医者いらず」で、冬も
風邪知らず！



しっとり&
スイート♪

さくさく♪りんごチップス

材料 りんご 塩…適量
①りんごはよく洗って4等分にし、芯を取り除いて皮がついたまま3mm程度の厚さのくし切りにします。
②①を塩水につけ、10分置いてザルにあげ、キッチンペーパーで水気を拭きます。
③オーブンシートを敷いた天板にりんご同士が重ならないように並べ、100度に予熱したオーブンで60分ずつ両面を乾燥焼きにしたら完成。
【おすすめの食べ方】
ヘルシーおやつ紅茶に浮かべるとアップルティーに早変わり。



ヘルシーな
空腹のお供♪

新食感がクセになる！柿のおせんべい

材料 柿 塩…適量
①柿はヘタを取って皮をむき、種を取り除き、スライサーで厚さ1mm程度の薄切りにします。
②厚手のクッキングペーパーに①を並べ、その上にさらにクッキングペーパーを置いて10分ほど置き、脱水します。
③オーブンシートを敷いた天板に柿同士が重ならないように並べ、100度に予熱したオーブンで60分ずつ両面を乾燥焼きにしたら完成。
【おすすめの食べ方】
干し柿とは異なるシャリシャリとした独特の食感の柿チップスは、そのまま食べるのがおすすめです。小腹が空いたときのおやつやおつまみにどうぞ。



柿の魅力
新発見！

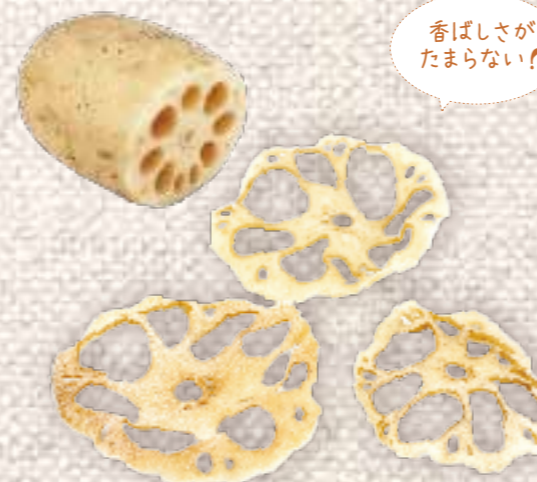
洋なしのフレーバーティー



リラックス
したい時に

材料 洋なし
①洋なしはよく洗って4等分にし、芯を取り除いて皮がついたまま3mm程度の厚さのくし切りにします。
②オーブンシートを敷いた天板に洋なし同士が重ならないように並べ、100度に予熱したオーブンで60分ずつ両面を乾燥焼きにしたら完成。
【おすすめの食べ方】
乾燥することで香りが更に増す洋なしは、紅茶に浸して洋なし茶にするのがおすすめ。自然な甘みと洋なしの香りがいつもの紅茶をフレーバーティーにしてくれます。

食べ過ぎ注意♪れんこんスナック



香ばしさが
たまらない！

材料 れんこん 酢水…適量
①レンコンはよく洗い、皮をむいたら酢水につけます。
②酢水からあげたら水を切り、3mm程度の薄い輪切りにし、さらに余分な水分をクッキングペーパーで拭き取ります。
③オーブンシートを敷いた天板に重ならないように並べ、130度に予熱したオーブンで40分ほど乾燥焼きにします。
【おすすめの食べ方】
塩を振ったら低カロリーでヘルシーなおやつ完成！
きんぴらやサラダのアクセントにもぴったりです。

食べ応えあり！いもかりんとう

材料 さつまいも
上白糖…30g 水…50cc
①さつまいもは蒸し、皮を剥きます。
②①を1口サイズに切り分け、上白糖と水を混ぜた砂糖水に浸します。
③オーブンシートを敷いた天板に重ならないように並べ、130度に予熱したオーブンで40分ほど乾燥焼きにします。
④オーブンからさつまいもを取り出し、更に砂糖水をハケで塗り、再びオーブンシートを敷いた天板に並べ、130度に予熱したオーブンで40分ほど乾燥焼きにしたら完成です。



歯ごたえ
バツグン！

食物繊維の
宝庫です

ぷちぷち食感♪ソフトドライいちじく

材料 いちじく
①いちじくは水洗いして皮付きのまま8等分のくし切りにします。
②いちじくの断面が下になるようにキッチンペーパーに載せ、30分ほど置いて余分な水分をキッチンペーパーに吸わせます。このとき、定期的にひっくり返すと効率よく脱水できます。
③オーブン網にいちじくが重ならないように並べ、150度に予熱したオーブンで60分程乾燥焼きにします。いちじくをひっくり返してさらに40分程乾燥焼きにしたら完成です。
※オーブン網をオーブンシートで代用する場合、いちじくから果汁が出てきたら定期的にシートを取り替えましょう。
【おすすめの食べ方】
パニラやココナッツのような甘い香りが特徴。お酒のお供として親しまれていますが、紅茶煮やワイン煮もおすすです。



美容効果
たっぷり☆

甘い香りで
女子力UP！