

# 昔ながらの保存食を見直そう!

地域や家庭に伝わる保存食を活用しましょう。



## 地域や家庭に伝わる保存食も 家庭備蓄の一つです

地域に伝わる  
乾物も見直して  
みよう

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、こうした食品の活用もアイデアの一つです。例えば、信州などに伝わる「氷もち」は、乾燥して、とても軽い上に、栄養価が高くて消化もよいため、昔から親しまれてきました。水を多く使ってゆめに戻せば、簡単に流動食になるので、高齢者のおやつや、病中食、離乳食にもなります。

## 干しタケノコ

また、干しタケノコは九州でよく食される保存食です。春に収穫したタケノコを茹でた後、干して乾燥させることで、1年を通して食べることができるようになります。お盆の料理の必需品となっている地域もあります。水で戻してから、炒める、煮る、焼く、揚げるなど、さまざまな料理に利用できる食材です。2016年の熊本地震の時に干しタケノコが役立ったそうです。使い慣れた乾物が、いざという時においしいおかずになります。(写真は福岡県東峰村の干しタケノコ、戻して「きんぴら」に)



## 漬物

長野県では1年中、季節に相応しい漬物を作ります。冬には野沢菜を漬け、夏には粕に瓜を漬け、保存食にします。ごぼうのみそ漬けも作ります。野沢菜やたくあん漬けは、塩抜きをして細かく刻んで炒め、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味付けます。みそ漬けとナス、キュウリ、ミョウガ等の夏野菜を細かくきざんで、ご飯の上のせて食べる「やたら」という郷土料理があります。冬の野菜不足を補うための先人の知恵が、災害時には食べ慣れた味の非常食として活躍します。

(写真は長野県北部の漬物盛り合わせ)