

各 位

2022年5月16日

株式会社 山と溪谷社

<https://www.yamakei.co.jp/>

## 干し食材づくりのノウハウ&レシピがすべて分かる！ 『うまみがギュッ！ 干すだけ簡単 はじめてのドライフード』

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手がける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：二宮宏文）は、書籍『うまみがギュッ！ 干すだけ簡単 はじめてのドライフード』を2022年5月16日に刊行しました。



### 【商品詳細】

書名：うまみがギュッ！ 干すだけ簡単 はじめてのドライフード

定価：1650円（本体1500円＋税10%）

発売日：2022年5月16日

仕様：A5版・128ページ／オール4C

<https://www.yamakei.co.jp/products/2822450590.html>

### 【著者紹介】

CAMMOC(キャンモック)

2011年結成。「キャンプのある暮らし」をコンセプトに、ライフスタイルの提案や発信、フードや空間のコーディネート、キャンプ撮影の監修など、多数のメディアで活躍するクリエイターズユニット。2019年の東日本台風をきっかけにキャンプを通して得た知恵や道具で、無理なく無駄なく楽しくできる「SDGs防災キャンプ」を提唱し、注目を集めている。2021年よりアウトドア・食育・フードロス・防災などの観点からドライフードに注目し、その魅力やレシピを発信中。

### 【本書の概要】

ドライフード＝干し食材づくりは難しくありません。準備するものは干し網やザル、お好みの野菜や果物だけ。切って干しておくだけで、太陽と風のパワーで、食材のうまみがギュッと凝縮するのです。おいしいうえに、長く保存できて、キャンプや非常時の防災食としても使えて、フードロス削減にもなる。そんな、いいことずくめのドライフード。まずは気軽に、使い残した野菜や果物を切って干してみたいかたがでしょう。

本書では、自宅のベランダや庭などのスペースを活用して、ドライフードを作るノウハウと、ドライフード活用レシピをわかりやすく紹介。野菜、きのこ、果物、肉、魚など、食材それぞれの切り方・干し方（時間・日数）と、ビフォー／アフターの写真をふんだんに使用し、誰でも簡単にドライフードづくりのコツがわかります。

## 【おもなコンテンツ】

ドライフードの魅力／ドライフードづくりの道具／ドライフードづくりのポイント

### ■Chapter1: 野菜

果実野菜・・・ミニトマト／トマト／きゅうり／なす／かぼちゃ ほか

葉茎・香辛野菜・・・キャベツ／はくさい／ねぎ／こまつな・ほうれんそう／しょうが・みょうが・にんにく ほか

根菜・・・だいこん／かぶ／じゃがいも／さつまいも ほか

### ■Chapter2: きのこと

しいたけ／しめじ／エリンギ／まいたけ ほか

### ■Chapter3: 果物

りんご／いちご／ぶどう／バナナ／キウイ／みかん／マンゴー ほか

### ■Chapter4: 豆・肉・魚

納豆／豆腐／薄切り肉／魚の切り身

### ■Chapter5: レシピ

ドライフード MIX／オリーブオイル漬け／カレー／パスタ／スープ／ごはん／味噌汁 ほか

**ドライフードの作り方**  
How to Make

**Step 1 切る**  
食材を洗って水気をとり、適当な大きさに切ります。そのまま干すこともできますが、厚切りや輪切りにすると水分が逃げやすく、干し時間が短くなります。

**Step 2 並べる、吊るす**  
ざるやネットなどに並べます。ピンチハンガーやひもでも吊るしてもOK。なるべく風通しするように並べるとよいでしょう。

**Step 3 干す**  
自然干やよく換気の良い場所に置いて干します。この節も日に当たるように干す方がよいです。干し時間は食材や切り方、また、その状態に仕上げ方で変わります。

**Q&A about Dry Food**

Q できあがったドライフードの保存方法は？  
A 保存袋・保存容器・保存瓶などに入れて、ドライは常温、セミドライは冷蔵保存します。ドライでも、水分が残っている場合や室温・湿度が高い場合は冷蔵保存をしましょう。

Q ドライフードって腐らないの？  
A 干すときや保存時の温度や湿度、水分の残りの割合などで腐ることはありますが、気を配ったり、おめりがある場合は臭いを察知していただき、フレット同様、保存状態が悪いと食べては危険なこともあります。

**ミニトマト**  
Before After

**トマト**  
Before After

**オレンジ・レモン・グレープフルーツ**  
Before After



【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：久田  
 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング  
 TEL:03-6744-1900 E-mail: [info@yamakei.co.jp](mailto:info@yamakei.co.jp)  
<https://www.yamakei.co.jp/>