

調理時間早見表

よく使われる材料を調理するのに必要な **調理** **温度** **時間** を表にしました。

乾燥させる食材や厚さ、大きさ、水分量、気温などにより、調理時間は異なります食材の乾燥具合により変色する場合がありますので、調理中にお好みの状態になるように様子を見ながら調理時間を調整してください。調理後は冷蔵庫で保存し、通常3～5日で使い切ってください。

	食材 または レシピ名	切り方・作り方	温度	乾燥時間
ドライフルーツ 短時間⇨生感、長時間⇨保存用	りんご	お好みで芯とヘタを取り、5mm程度にスライス	65℃	3~6時間
	オレンジ	皮のまま5mm程度にスライス	65℃	3~6時間
	いちご	ヘタを取り5mm程度にスライス	65℃	6~8時間
	キウイ (ゴールド・グリーン)	皮をむき5mm程度にスライス	65℃	4~8時間
	いちじく	皮のまま5mm程度にスライス	65℃	2~4時間
	ぶどう(デラウェア)	1粒ずつ粒を枝から外し、皮はそのまま	65℃	18~24時間
	ぶどう(巨峰)	1粒ずつ粒を枝から外し、半分に切る	65℃	8~12時間
	シャインマスカット	1粒ずつ粒を枝から外し、半分に切る	65℃	12~18時間
	レモン	皮のまま5mm程度にスライス	65℃	2~6時間
	バナナ	皮をむき5mm程度にスライス	65℃	3~6時間
	パイナップル	皮をむいて芯を取り、縦半分に切り、5mm程度にスライス	65℃	3~6時間
ブルーベリー	皮のまま1cm程度に切り、種を取る	65℃	12~18時間	
野菜類	プチトマト	ヘタを取り、半分に切る	65℃	6~10時間
	ブロッコリー	小房に分けて2cm程度に切り分ける	65℃	4~8時間
	アスパラガス	長さ5cm程度に切る	65℃	8~12時間
	かぼちゃ	5mm程度にスライス	65℃	2~4時間
	しいたけ	高さ2cm程度に切り分ける。 2cmを超えない小さいものはそのまま	65℃	4~8時間
根菜類	にんじん	皮のまま5mm程度にスライス	65℃	4~8時間
	ごぼう	皮のままななめに1.5mm程度にスライス	65℃	2~4時間
	れんこん	皮のまま5mm程度に切る	65℃	2~4時間
	さつまいも	蒸したあと、1cm程度に切る	65℃	6~12時間
	じゃがいも	1.5mm程度にスライス	65℃	1~2時間
肉類	チキンジャーキー	鶏むね肉を繊維に対して直角に5mm程度にスライス	80℃	6~8時間
発酵	ヨーグルト	1. 500ml牛乳パックを開封し、50mlの牛乳を取り出す。 2. 50mlのヨーグルトと砂糖大さじ4杯を入れ、牛乳パックの口を しっかり押さえながら閉じてよく振る。 3. トレイの上に直接置く、500ml牛乳パック3個まで。 複数の牛乳パックを入れる場合は、5mm以上隙間をあける。	42℃	8~10時間
	果実酒	消毒した1Lの耐熱容器(目安:直径12cm高さ15cm)に果実250g、 氷砂糖160g、ホワイトリカー300mlの順に入れ蓋をする。 果実の例: いちご・梅→ヘタを取る。 オレンジ・レモン→ヘタを取り皮のまま8mm厚に輪切り。 キウイ・バナナ→皮をむいて1cm厚に輪切り。 パイナップル→皮をむいて芯を取り、一口大に切る。 いちじく→縦半分が4等分に切る	50℃	76~80時間
その他	甘酒(乾燥モード)	消毒した1Lの耐熱容器(目安:直径12cm高さ15cm)に200gの ほぐした乾燥米麹と600mlの水を入れ蓋をする。	60℃	10~12時間
	とうがらし	太さ1cmのものをそのまま	65℃	7~10時間
	しょうが	皮のまま5mm程度にスライス	65℃	4~8時間
	切り干し大根	繊維にそって、5mm角、長さ5cmの短冊切り	65℃	6~9時間
	温泉たまご	常温の生卵を殻ごとそのまま	65℃	2~3時間