smile FOOD　おいしく"たべる"。
＜連載＞

罪悪感なしのヘルシーおやつ!? 手軽にはじめるドライフルーツ生活

撮影／菅原景子　取材・文／岡林敬太

栄養価が高く、手軽に食べられて健康をサポートしてくれる「ドライフルーツ」。体を冷やしにくく、便秘の解消やアンチエイジングなども期待できるため、美容に敏感な方の定番食材にもなっています。店頭に並ぶ種類も豊富な上、自分で生の果物から作ることも可能。お仕事中のちょっとした間食やダイエット中のおやつにもピッタリ。今回はそんなドライフルーツの魅力に迫ります。

食物繊維とミネラルが豊富で いつでも気軽に食べられるのが魅力

ドライフルーツとは文字通り、乾燥させた果物のこと。健康志向の高まりを受けて、最近では多種多様なドライフルーツが売られています。果物を乾燥させることによって、一体どのようなメリットが生まれるのでしょうか？　解説してくれるのは、お菓子研究家でフードコーディネーターの福田淳子さんです。

「ドライフルーツの最大の魅力は、整腸作用のある食物繊維や、代謝を促すミネラルなどを効率よく摂れること。また、生のフルーツの80～90%は水分ですが、その水分を乾燥させる分、旨味がギュッと凝縮されます。忙しい朝などに生のフルーツを丸ごと食べるのは大変ですが、小粒のドライフルーツならサクッと気軽に摂取できるのが強みです」

また、生のフルーツに比べて日持ちがよく、持ち運びをしやすい点もメリット。バックに入れておけば、仕事中や移動時間など小腹が減ったときに重宝します。

「簡単に美味しく」をモットーに、お菓子と料理の両分野で活躍中の福田さん。ドライフルーツの活用法をまとめた『まいにちドライフルーツ キレイになれる干し果物　入門レシピ』（KADOKAWA）がロングセラーになっています。

「ドライフルーツは体にいいので、できれば毎日の食生活に取り入れてほしい」と福田さんは言いますが、摂取にあたって注意点もいくつか。まず、「食べ過ぎは禁物」だとか。

「ドライフルーツは糖質も多いため、1日に食べる量は20～30g程度に抑えましょう。食べる時間帯は、活動量の多い朝から夕方までの間がおすすめ。それ以降に食べると糖質が体内に蓄積されやすく、太る原因になるので気をつけましょう」

「水分を一緒に摂る」ことと、「よく噛む」ことも大事だそう。

「食物繊維は便秘解消に効果的ですが、それだけをたくさん摂ると、逆に詰まりの原因になることも。水分を同時に摂ることで、代謝UPが期待できます。また、水分によって胃の中でドライフルーツが膨張するため、腹持ちも良好に。よく噛んで食べることも、満腹感を得ることにつながります」

そして、スーパーなどでドライフルーツを購入する際には、「無添加の商品がおすすめ」とのこと。

「砂糖やオイル、保存料などが添加されていないもののほうが体に優しいです。酸化防止剤が添加されていないと色や風味の変化は多少生じるかもしれませんが、直で何度も触ったり高温多湿の場所に保管することを避ければ、味そのものは1年程度は十分に持ちます。最近では個包装された商品も増えているため、そういったものを選べばより安心です」

以上を踏まえつつ、健康的な摂取を心がけましょう。

1日の摂取量の目安は20～30g程度。写真の量で25gになります。「一気に食べると血糖値が上昇しやすいので、なるべく数回に分けて食べるようにしましょう」

悩みに応じて果物をチョイス！ ドライフルーツの健康効果

ドライフルーツはスーパーやコンビニ、ネット通販などで気軽に購入できます。写真手前から、枝付きレーズン、プルーン、いちじく、アプリコット、マンゴー。先生のお気に入りである枝付きレーズンは、水分量が多く柔らかいのでおすすめ。

ドライフルーツを正しく食べると、以下の健康効果が見込めるそう。果物の種類によって特長も異なるので、自分の目的に合った素材を選んでみましょう。

便秘解消
「食物繊維が多いものを選びましょう。なつめ、柿、いちじく、アプリコットなどは特に便秘解消効果が期待できます。食物繊維だけではなく、水分もしっかり摂ることが大事。あわせてヨーグルトや甘酒など発酵食品を摂り、腸内環境を整えるとさらに効果的です」

美肌促進
「新しい細胞を作り、肌の再生を助けるビタミンAを摂りましょう。マンゴー、柿、アプリコットなどの"黄色系の果物"が特におすすめ。ビタミンB群を含むアーモンドとあわせて摂ると、さらにお肌に好影響が」

風邪予防
「喉の粘膜を守るビタミンAを含む、アプリコット、プルーン、柿がおすすめです。また、風邪によく効くと言われるビタミンCは生の果物に多く含まれるので、いちご、みかん、キウイなどを生のまま同時に摂るとさらに効果的。100%のフルーツジュースにドライフルーツを漬けるのもOKです」

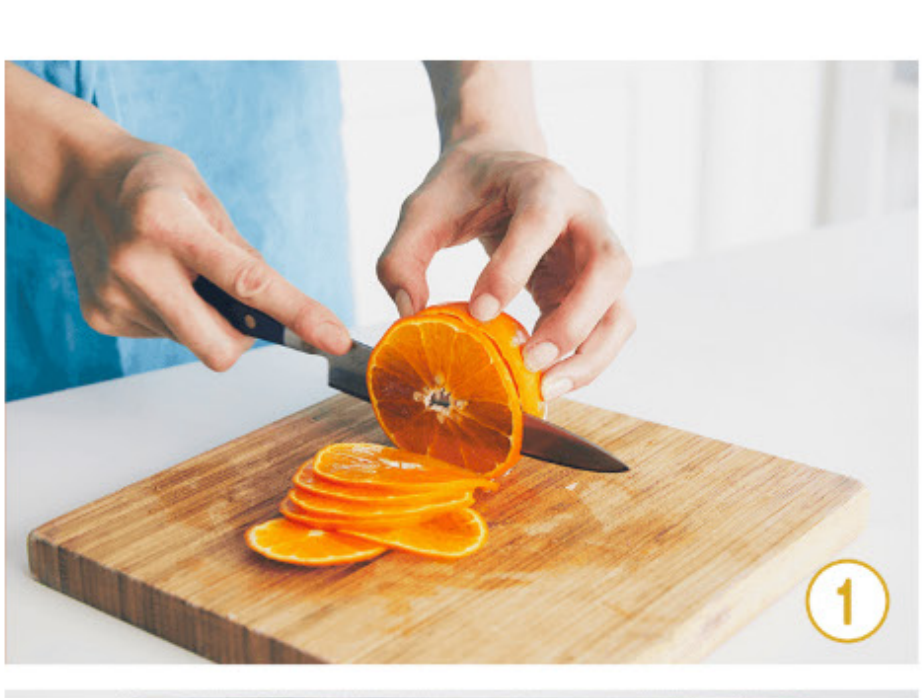
貧血予防
「鉄分が多いプルーン、レーズンは貧血予防にぴったりです。牛乳、ヨーグルトなどの動物性たんぱく質とあわせて摂ると吸収がよくなり、血糖値上昇もゆるやかになります」

アンチエイジング
「ビタミンA、C、Eを含むものは効果が期待できます。これらのビタミンは協力しながら抗酸化力（老化や病気に抵抗する力）を発揮します。なつめ、アプリコット、プルーンなどですね。これらにあわせて、良質の油を含むアーモンドを摂るのが効果的。一度に大量に食べるのではなく、毎日少しずつ継続的に摂取することで活性酸素を抑え、アンチエイジングに役立てましょう」

市販品も充実しているドライフルーツですが、自分で手作りしてみるのもおすすめです。次章では、その手順を教わっていきます。

オーブンでその日のうちに完成！ 自家製ドライフルーツの作り方

自家製のドライフルーツを作る方法は、大きく分けて3通り。「オーブンで焼く」「専用の機械で作る」「天日干し」です。今回はその中で最も簡単な、オーブンを使った作り方を紹介してもらいます。



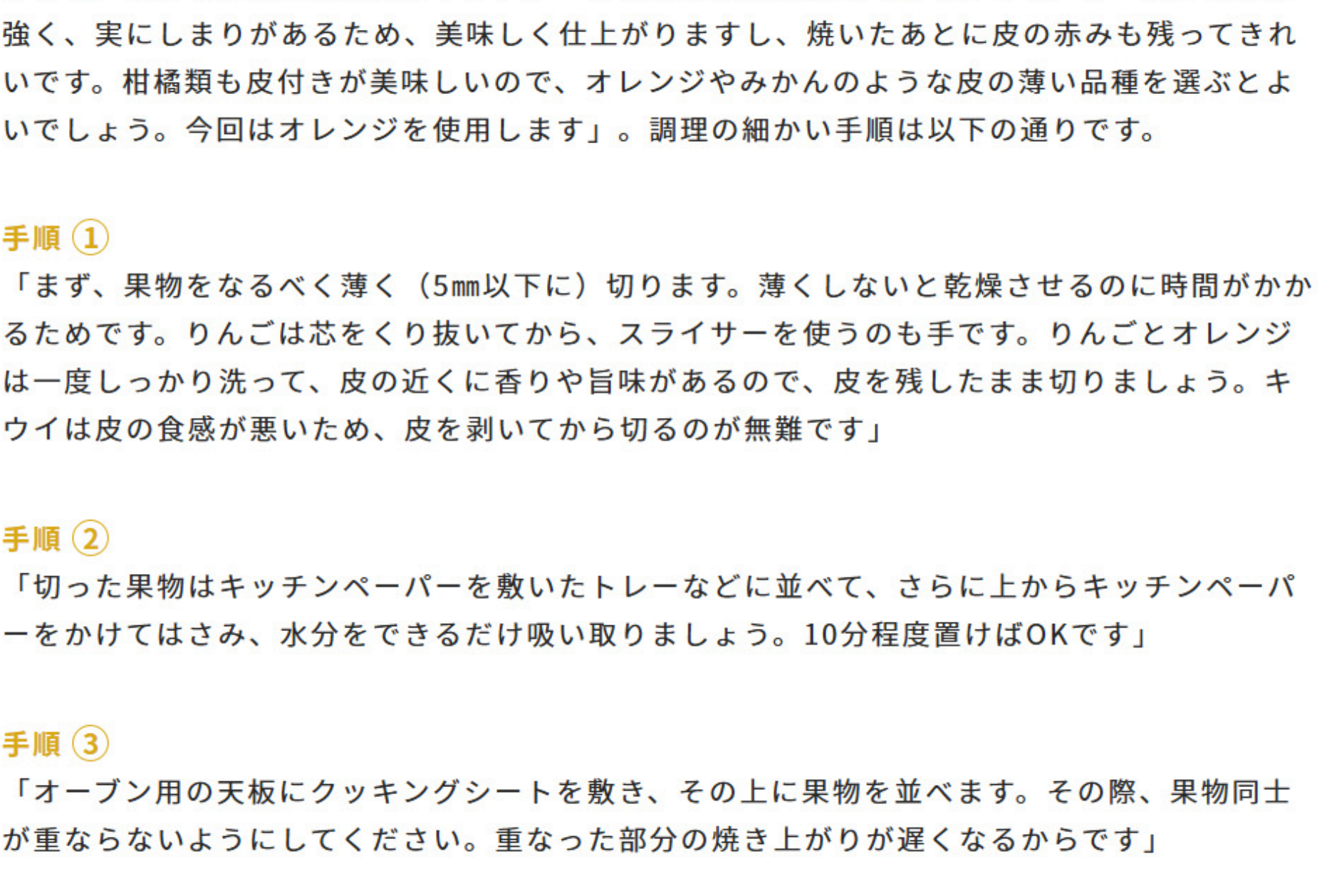
初心者が自宅でドライフルーツを作る際は、「りんご、キウイ、柑橘類（オレンジ、みかんなど）」の3種類がはじめやすいのだとか。フルーツ自体が入手しやすく、風味が強いので味がぼやけず、色味もきれいなのがポイント。「りんごの品種は紅玉（こうぎょく）が一番。酸味が強く、実にしまりがあるため、美味しく仕上がりますし、焼いたあとに皮の赤みも残ってきれいです。柑橘類も皮付きが美味しいので、オレンジやみかんのような皮の薄い品種を選ぶとよいでしょう。今回はオレンジを使用します」。調理の細かい手順は以下の通りです。

手順①
「まず、果物をなるべく薄く（5㎜以下に）切ります。薄くしないと乾燥させるのに時間がかかるためです。りんごは芯をくり抜いてから、スライサーを使うのも手です。りんごとオレンジは一度しっかり洗って、皮の近くに香りや旨味があるので、皮を残したまま切りましょう。キウイは皮の食感が悪いため、皮を剥いてから切るのが無難です」

手順②
「切った果物はキッチンペーパーを敷いたトレーなどに並べて、さらに上からキッチンペーパーをかけてはさみ、水分をできるだけ吸い取りましょう。10分程度置けばOKです」

手順③
「オーブン用の天板にクッキングシートを敷き、その上に果物を並べます。その際、果物同士が重ならないようにしてください。重なった部分の焼き上がりが遅くなるからです」

手順④
「天板をオーブンに入れたら、100℃設定で1時間半から2時間ほど焼きます。1時間ほど経ったら、果物を一度裏返しましょう。裏返してから30～40分ほど焼けば、ほどよい感じに仕上がるはず。最初の1時間はほったらかしでOKですが、それ以降はちょくちょくオーブンの中を覗き、果物が焦げていないかなどのチェックを。焦げると味も見た目も損なわれます。シナッとした部分がなくなり、全体的にパリッとしてきたら完成。オーブンから出して冷ましてから食べましょう」



自家製のドライフルーツは「自分で作った」という愛着が湧く分、より一層美味しく感じられるはず。ただし、注意点も一つ。

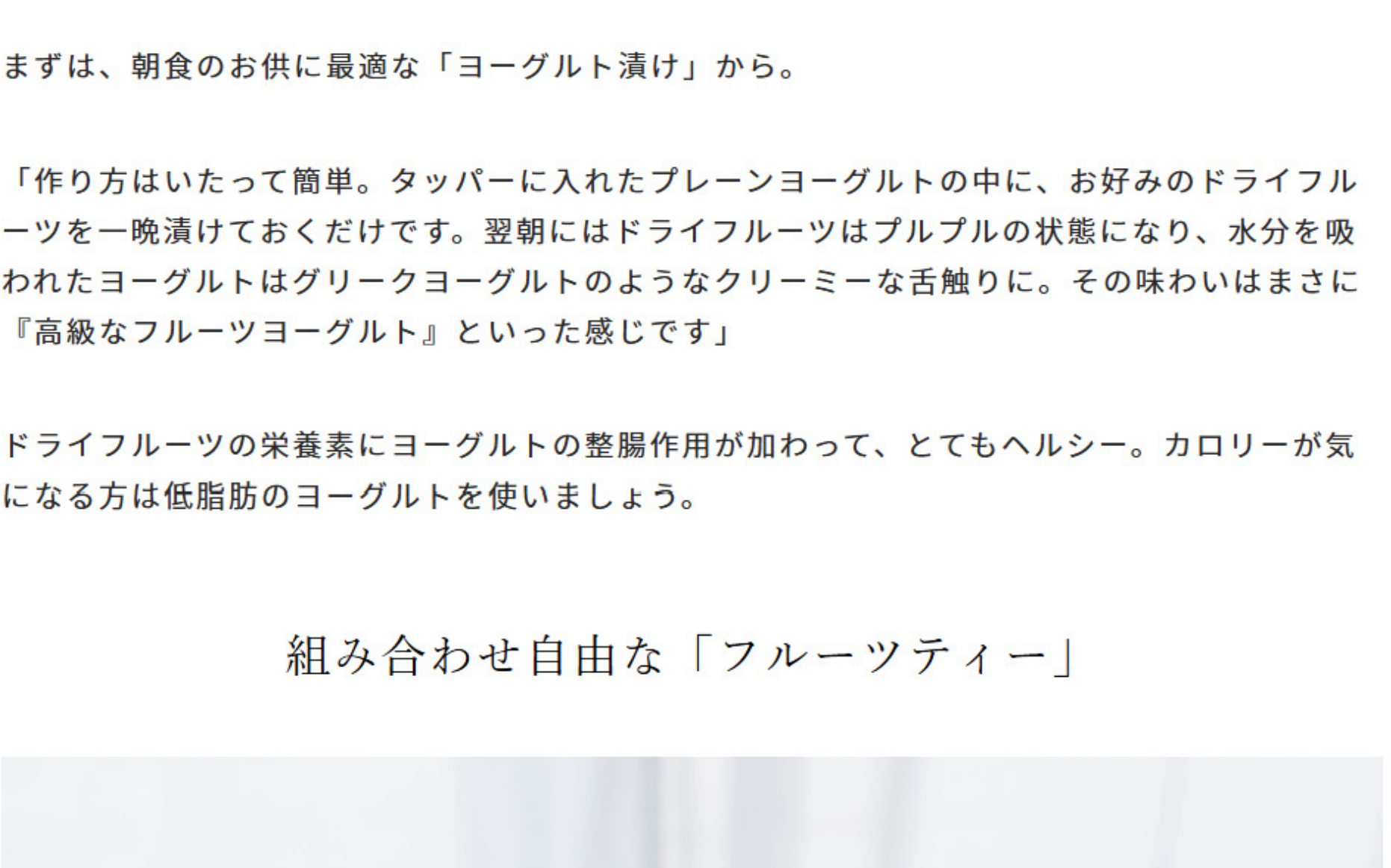
「手作りのドライフルーツはセミドライで、保存料なども添加していないため日持ちしない場合が多いです。保存する際は必ずジッパー付きの保存袋に入れて、夏場は冷蔵庫へ入れること。そして、なるべく早めに食べ切りましょう」

作ったものや買ったものを余らせないためにも、美味しい食べ方をいくつか知っておきたいところ。そこで次章では、ドライフルーツを使った簡単アレンジレシピを紹介してもらいます。

誰でも簡単にできる ドライフルーツのアレンジレシピ

そのまま食べても美味しいドライフルーツですが、ほかの食材や飲料と組み合わせると、さらに美味しくヘルシーに。誰でも気軽に真似できるアレンジレシピを福田さんに教わります。いつもの食事にぜひプラスしてみましょう。

ドライフルーツがプルプルに!? 「ヨーグルト漬け」

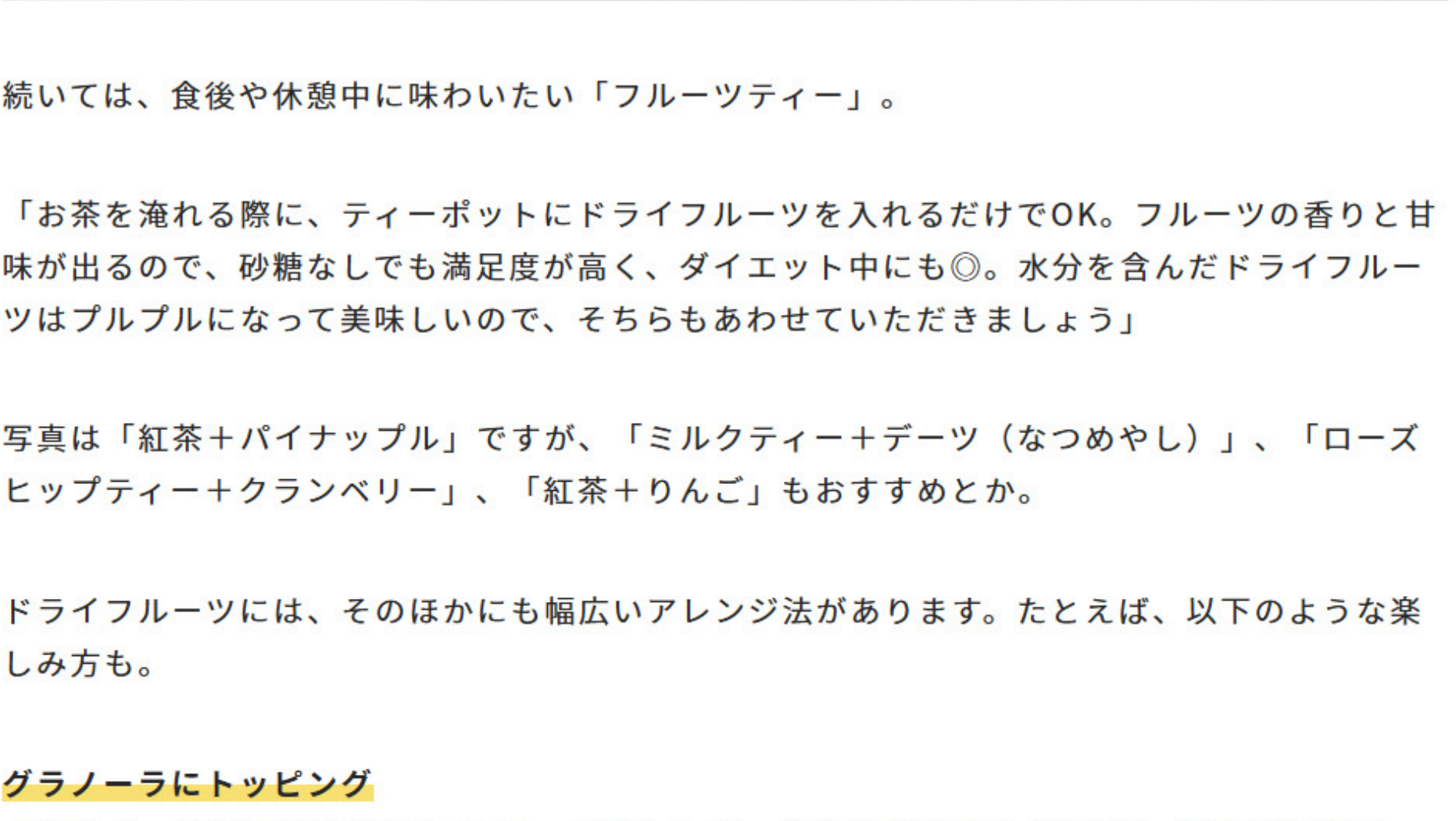


まずは、朝食のお供に最適な「ヨーグルト漬け」から。

「作り方はいたって簡単。タッパーに入れたプレーンヨーグルトの中に、お好みのドライフルーツを一晩漬けておくだけです。翌朝にはドライフルーツはプルプルの状態になり、水分を吸われたヨーグルトはグリークヨーグルトのようなクリーミーな舌触りに。その味わいはまさに『高級なフルーツヨーグルト』といった感じです」

ドライフルーツの栄養素にヨーグルトの整腸作用が加わって、とてもヘルシー。カロリーが気になる方は低脂肪のヨーグルトを使いましょう。

組み合わせ自由な「フルーツティー」



続いては、食後や休憩中に味わいたい「フルーツティー」。

「お茶を淹れる際に、ティーポットにドライフルーツを入れるだけでOK。フルーツの香りと甘味が出るので、砂糖なしでも満足度が高く、ダイエット中にも◎。水分を含んだドライフルーツはプルプルになって美味しいので、そちらもあわせていただきましょう」

写真は「紅茶＋パイナップル」ですが、「ミルクティー＋デーツ（なつめやし）」、「ローズヒップティー＋クランベリー」、「紅茶＋りんご」もおすすめとか。

ドライフルーツには、そのほかにも幅広いアレンジ法があります。たとえば、以下のような楽しみ方も。

グラノーラにトッピング
「グラノーラにお好みのドライフルーツを足して、牛乳をかけて食べるだけ。朝食に最適です。グラノーラもドライフルーツも食物繊維が豊富。それに牛乳をあわせると吸収がよくなります」

キャロットラペにプラス
「にんじんを千切りにしたサラダに、クランベリー、レーズン、小さく切ったいちじくなどを足すと美味しいです。にんじんは皮膚や粘膜の健康に効くβカロテンを豊富に含むため、ドライフルーツとの相乗効果で美肌促進が期待できます」

ナッツ&チョコミックス
「ジッパー付きの保存袋に、お好みのドライフルーツ、ナッツ、ハイカカオチョコを入れておくだけ。持ち歩きにも向いていますし、小腹が空いたときの間食やダイエット中のおやつにも最適です。この3つの組み合わせは味と栄養のバランスが良好。ナッツはビタミンB群が豊富ですし、ハイカカオチョコは低糖質かつ脂肪分解作用があるため、罪悪感なく楽しめます」

あれこれ試しつつ、自分好みの食べ方を見つけてみましょう。

まずはスナック菓子の代わりとして 毎日の生活に取り入れてみよう！

自然のめぐみが凝縮されていて、栄養を効率的に摂ることができるドライフルーツ。毎日少しずつ食べることで、健康や美容に役立つと言います。福田さんもかつては貧血気味だったそうですが、プルーンやレーズンを積極的に取り入れるようにしたところ、症状が徐々に緩和されていったとか。

「いきなり食生活全般を一変させるのは難しいですし、無理をすると続きませんので、まずは日々のおやつを少しずつ替えることから挑戦してみるといいかもしれません。今はいろいろな種類のドライフルーツを手軽に試すことができますので、気分や効能にあわせて、好きなものを生活に取り入れてみてください」

その習慣が、5年後10年後の若々しさと健康につながります。今日からさっそくはじめてみましょう。

INFORMATION

福田淳子
カフェレストランなどでのメニュー開発の経験を経て、お菓子研究家・フードコーディネーターとして独立。書籍・雑誌・イベント・料理教室などで、簡単に作れる美味しいレシピを提案。企業のメニュー開発なども手がける。主な著書に『材料4つで本当においしいお菓子』（学研プラス）、『まいにちドライフルーツ キレイになれる干し果物　入門レシピ』（KADOKAWA）、『抹茶のおやつ100』（光文社）など。
URL（Instagram）／https://www.instagram.com/junjunfukuda/