７）戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方

重量変化率は、文部科学省の日本食品標準成分表2010表13のとおり公表されています。また、調理のためのベーシックデータ（女子栄養大学出版）なども参考にして下さい。

同じ材料でも企業が違う商品では戻し率もまちまちで、個人の戻し方等でも差があります。あくまでも参考として、次の表に示します。

戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 食品名 | 戻し率 | 戻し方 |
| 海藻類 | カットわかめ | 12倍 | 水に浸す（約5分） |
| 素干しわかめ | 11倍 | 水に浸す（約10分） |
| ひじき | 8.5倍 | 水に浸す（約20分） |
| 麺類 | スパゲティー | 2.5倍 | 1.5％塩分の熱湯で茹でる |
| 干しうどん | 3倍 | 8～10倍の量の熱湯で茹でる |
| そうめん | 3倍 | 8～10倍の量の熱湯で茹でる |
| 野菜きのこ類 | 切干大根 | 4倍 | さっと洗って水に浸す（約15分） |
| 干ししいたけ | 4倍 | 水に浸す（約30分） |
| 豆豆製品 | 大豆 | 2.5倍 | 水洗い後、水に浸す（一晩） |
| 高野豆腐 | 6倍 | 60℃の湯に浸し（約30分）水中で押し絞る |