

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）なども参考にしてください。

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	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（一晚）
	高野豆腐	6 倍	60℃の湯に浸し（約 30 分）水中で押し絞る