



# ひじき

## ひじきについて

ひじきは海岸近くの岩場に生息し、太さ3~4mm長さ 0.5~1mくらいに成長します。ひじきというと黒色のイメージがありますが、収穫前は濃い緑がかかった褐色をしています。収穫は春に行なわれます。葉の部分を使った「芽ひじき」と莖の部分を使った「長ひじき」があります。芽ひじきのほうがやわらかく、長ひじきのほうが歯ごたえがあります。保存法は密閉容器に入れて、直射日光が当たらない暗い場所で保存します。乾燥剤を入れておくと、なおよいでしょう。

## 栄養

ひじきは、現代人に不足しがちなカルシウム・水溶性の食物繊維・鉄・マグネシウムなどを含んでいます。ひじきのカルシウムは体内吸収率は高くないがたんばく質や乳製品と一緒にとると吸収率がアップします。食物繊維は動脈硬化の予防が期待できます。ひじきの鉄は吸収されにくいので、ビタミンCを多く含む食品と組み合わせると吸収がよくなります。

## ひじきとにんじんと小松菜の簡単ナムル

(1人分:エネルギー75kcal 塩分0.7g)

### 材料(2人分)

ひじき	3g
にんじん	60g
小松菜	100g
顆粒中華だし	小さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	大さじ1

- ① ひじきは熱湯をかけてもどし、水気をきる。
- ② 小松菜を茹でて、水にとり、2~3cmの幅に切る。
- ③ にんじんをせん切りにし茹でて、水気を切る。
- ④ ①・②・③を混ぜる。
- ⑤ ④に顆粒中華だしを加え混ぜる。
- ⑥ ⑤にごま油・ごまを加え混ぜ合わせる。

## 春雨とひじきの中華スープ

(1人分:エネルギー42kcal 塩分1.2g)

### 材料(2人分)

ひじき	1.5g	水	500cc
はるさめ	10g	ガラスープの素	小1/2
青ねぎ	1.5g	しょうゆ	小1/2
きくらげ	1g		

- ① ひじき・きくらげは水でもどし、水気をきる。春雨は10cm長さに切る。
- ② 鍋に水・スープの素を入れ、火にかける。煮立ったら春雨を加え、5分煮る。ひじき・きくらげを加え、3分煮て、再度煮立ったらしょうゆを加える。
- ③ お椀によそい、小口切りに切ったねぎをのせる。

ひじきを早く戻したいときは、お湯を使ってもOK!  
90℃のお湯なら約10分で戻ります。

## ひじきの洋風煮物

(1人分:エネルギー67kcal 塩分1.0g)

### 材料(2人分)

ひじき	7.5g	だし汁	70cc
ベーコン	18g	酒	小2
エリンギ	25g	砂糖	小1.1/2
しいたけ	10g	しょうゆ	大1/2
コーン缶	10g		

- ① ひじきは水で戻し、水気をきる。ベーコンは1cm幅に切る。エリンギは食べやすい大きさに短冊切りにし、しいたけは薄切りにする。
- ② 鍋を熱し、ベーコンを炒める。
- ③ ②にひじき・エリンギ・しいたけを加える。くいたため、調味料を入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ④ 最後に、コーンを加える。



「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

毎食の 料理に入れよう 旬野菜

