

# ヒジキ

【鹿尾菜／ヒバマタ目ホンダワラ科】

旬 春

全長 約100cm



## 生産の状況

【生産量】統計なし

【主な生産地】南知多町、田原市

【主な漁法】採藻

【漁期】春



## 料理して食べよう!

ヒジキは鉄分が豊富!貧血の方の強い味方です

### ◎ヒジキと油揚げの煮もの

材料(4人分)

ヒジキ(乾燥) 40g、  
油揚げ3枚、だし汁2カップ、  
ごま油大さじ1、砂糖大さじ4、  
しょうゆ1/2カップ、  
みりん大さじ3

- ①ヒジキは、たっぷりの水でもどし、ゴミと砂を洗い落として、水を切る。
- ②油揚げはさっとゆでて油抜きし、せん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、①を2~3分炒め、だし汁を加えて煮立て、中火で柔らかくなるまで煮る。
- ④③に②を加え、調味料を各半量加えて5分位煮て、残りの調味料を味加減を見ながら加え、弱火で時々混ぜながら煮つめる。

### ◎ヒジキの炒め煮

材料(4人分)

ヒジキ(乾燥) 25g、  
鶏もも肉200g、ニンジン1/4本、  
グリーンピース40g、  
油揚げ2枚、サラダ油大さじ2、  
調味料A(だし汁2/3カップ、  
砂糖大さじ3、酒大さじ2、  
しょうゆ大さじ4)

- ①ヒジキは水に漬けてもどし、洗って水を切る。
- ②油揚げは湯通しして、せん切りにする。ニンジンもせん切りにする。
- ③鶏肉は一口大に切る。
- ④鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、皿に取り出す。
- ⑤④の鍋にヒジキを入れて炒め、ニンジン、油揚げを加え、④を戻し入れ、調味料Aを加えて煮る。汁気が少なくなってきたら、グリーンピースを入れて一煮立ちして火を止める。

もヒジキの方の

ヒジキは、たっぷりの水に30分間浸してもどします。  
(たっぷりの水でもどすのがポイント) 充分にもどったら、良くかき混ぜ、砂やゴミを沈ませます。  
ヒジキをつまみ上げるようにしてザルに移し替え、ザルのまま流し洗いし、水気を切ります。

ヒジキは、食物繊維の他、鉄やマグネシウムなどミネラル分が豊富です。  
特に鉄分が不足しがちな妊婦さんにおすすめです。