



本情報は2024年1月末のものです

海藻の一種であるひじきは、乾燥させた状態で通年手に入りますが、旬は2～5月です。ひじきらしき海藻が貝塚や遺跡から出てきていることから、縄文・弥生時代から利用されている日本人にとって古くから馴染みのある食材の一つです。



鹿尾菜

ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書きます。見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることが由来と言われています。

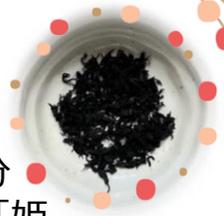
種類

長ひじき



ひじきの茎の部分で、ボリュームがあり、歯ごたえもあるので、炒め物や煮物にお勧めです

芽ひじき



ひじきの葉の部分で「米ひじき」「姫ひじき」とも呼ばれます。柔らかく、口当たりがよいのでひじきご飯や和え物にお勧めです。

ひじきの歴史

奈良時代

神様へのお供え物として使われていました。一般庶民にはまだまだ食べられない食品でした

江戸時代



三代将軍家光の時代に書かれた料理書に「にもの、あへもの」と記載があり、現代と同じような調理方法で親しまれていたことが伺えます

今年は2/12(月)

栄養素

ひじきは低カロリーで食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富な食品で、栄養バランスにも優れています

マグネシウム

骨の健康維持に関わっています。その他にも様々な酵素を活性化させ、生命を維持する代謝に関与しています。

食物繊維

海藻類には水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。体内の脂質や糖、ナトリウムなどを吸着させて、体外へ排出するのを助けます。

ヨウ素

甲状腺ホルモンの材料となり、成長を促したり、エネルギー代謝を亢進させて代謝をよくしたり、新陳代謝を促す働きをします。

初午（はつうま）
2月初めの午の日を「初午」といい、各地の稻荷神社で五穀豊穡・商売繁盛を祈願し、お祭りが行われます。初午の日にはいなり寿司を食べる習慣があります。

おいなりさんの他に、繭のような形をした「初午団子」や、「しもつかれ」「旗飴」を食べる習慣が各地域に残っています。



今月のレシピ

ひじき



ひじきごまネーズ



1人分エネルギー
118kcal
塩分相当量 1.2g

- ◆材料 (2人分)
- ・ひじき (乾燥) 6g
 - ・人参 1/4本
 - ・いんげん 2本
 - ◎しょうゆ 小さじ2
 - ◎砂糖 小さじ1
 - ◎みりん 小さじ1
 - ◎水 40~60ml
 - ☆マヨネーズ 小さじ4
 - ☆白すりごま 小さじ4

◆作り方

- ① ひじきは袋の表示通りに水戻しをし、水を切っておく。人参は4cm長さの細切りに、いんげんは筋を取り斜めに切る。
- ② 鍋に◎を合わせて①を加えて炊き、汁気がなくなったら火を止めて粗熱をとる
- ③ ☆と②を混ぜ合わせ、器に盛る

ひじきのペペロン風



1人分
エネルギー 102cal
塩分相当量 1.5g

- ◆材料 (2人分)
- ・ひじき (乾燥) 10g
 - ・しめじ 1/2株
 - ・ハム 2枚
 - ・にんにく 1かけ
 - ・オリーブ油 適量
 - ・塩 小さじ1/3
(お好みで鷹の爪 少々)

◆作り方

- ① ひじきは袋の表示通りに水戻しをし、水を切っておく。しめじは石づきを除いてほぐす。ハムは細切りにする。
- ② にんにくは皮をむいて半分に切り、芽を取り除いてスライスする。
- ③ フライパンにオリーブ油と②のにんにくを入れ、弱火でじっくりと火を通す。焦げないように注意 (鷹の爪を入れる場合はここで入れる)
- ④ ③に①を加えて炒め合わせ、塩で味を調えたら器に盛る