

# FF通信 No. 40 春 旬の食材 ひじき



ひじきの旬は3～4月です。  
日本海を中心に生息する海藻で  
縄文時代から食されています。  
ちなみに9月15日が「ひじきの日」

## ※ひじきの栄養

### ▶低カロリーでカルシウムが豊富

ひじき小鉢1皿 (50g)	140mg	14kcal
牛乳 コップ1杯 (180cc)	198mg	121kcal

カルシウムは骨や歯の構成要素としてだけではなく、体の生理機能を調節し心を安定させる働きがあります。骨粗しょう症予防、イライラ予防に効果的です。

### ▶鉄分が豊富

ひじき小鉢1皿 (50g)	5.5mg	14kcal
鶏レバー (50g)	4.5mg	56kcal

貧血予防に！  
鉄分の不足は貧血や冷え症、肩や首筋のコリの原因にもなると言われています。

### ▶食物繊維が豊富

ひじき小鉢1皿 (50g)	4.33mg	14kcal
ごぼう小鉢1皿 (50g)	2.85mg	33kcal

便通をよくし排便を促す他、食後の血糖値上昇を抑えたり、脂肪の吸収を抑え、血中コレステロール値を減少させる働きがあります。

### ▶美肌に！

皮膚を健康に保つビタミンAが豊富です。  
その他にもホルモンの成分であるヨウ素、血液凝固やカルシウムを骨に吸着するのを助けるビタミンKを多く含みます。

乾燥ひじきを戻す場合って何倍になるの？



A. 4倍

長ひじきは5倍になります。

その他、昆布は2.5倍、即席わかめは10倍になります。



## ひじきの煮物

(5人分)



ひじき	120g	★だし汁	400cc
油揚げ	2枚	★みりん	大4
にんじん	2/3本	★砂糖	大2と1/2
★油	大1	★薄口醤油	大3
		★醤油	大1

- ①ひじきを洗いザルにあげておく。油揚げは熱湯にかけて油抜きして千切りにする。
- ②にんじんも千切りにする。
- ③鍋に油を入れてにんじんを炒める。  
ひじきと油揚げも加えて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ④みりんを加え、砂糖、薄口醤油、醤油の順に入れる。  
汁気をなるべく飛ばすように煮て出来上がり。

## ひなまつりに☆ちらし寿司ケーキ

(5人分)



ごはん	3合	飾り	
ちらし寿司の素	1袋	サーモン切落とし	15切れ
ほうれん草	1袋	錦糸卵	卵2個分
すっし〜 (ピンク)	適量	アボカド、菜の花、いくら	適量



- ①菜の花、ほうれん草はお湯でさっと茹で、ほうれん草は細かく刻んでおく。
- ②ご飯にちらし寿司の素を混ぜ3等分にし、1つはそのまま、もう1つは刻んだほうれん草を混ぜ、最後の1つはすっし〜を混ぜ色づける。
- ③18cmのケーキ型に3色のご飯を3層になるように順番に敷き詰めていく。
- ④型から外し、ご飯の上に錦糸卵を敷きバラに巻いたサーモン、アボカド、菜の花いくらをトッピングし出来上がり。



### ←「すっし〜」

株式会社ミツカンがカラフルおすし すっし〜を発売しています。  
炊き上がったご飯に混ぜるだけでカラフルに仕上がります。  
すっし〜がない場合は「しそのふりかけ」でもOKです。

## お彼岸

18日～24日の7日間

3月の行事にはお彼岸があります。3月と9月の年に2回あり、春分・秋分の日が太陽が真東から登り真西に沈む事から西方極楽浄土の信仰と結びついた日本独自の仏教行事とされています。お彼岸にお墓参りをする文化には、「生かされていることへの感謝」「ご先祖様への感謝」をする大切な節目と捉えた日本独自の価値観が大きく息づいております。

