

アップル すこやか通信

ひじき

ひじきは、一年中「乾燥ひじき」として出回っていますが、旬は3月～5月で岩礁で成長した若茎を干潮時に採取します。採取したばかりのひじきは洗みが強く、そのまま食べるには適しません。市場に並んでいるものは、長時間加熱して乾燥させ食べられるようにしたものです。ひじきは茎の部分を使った「長ひじき」と、枝葉の部分を使った「芽ひじき」があります。スーパーに並んでいる「生ひじき」は、乾燥品を戻したものです。



新しい季節におけ、ひじきレシピで
丈夫なカラダをつくろう



ひじきの栄養

カルシウム・マグネシウム

歯や骨の構成成分となる重要な栄養素です。

食物繊維

血糖値の急激な上昇を抑制、余分なコレステロールの排出、腸内環境を整える働きがあります。

*ひじきは鉄が多いと言われていましたが、国内では製造に使われる釜の多くが鉄製からステンレス製に代わったことで過去の話になりました。

ひじきとサバ缶の さっぱり和え



栄養価 (1人分)

エネルギー：78 kcal 塩 分：0.7 g
たんぱく質：7.3 g カルシウム：122 mg
脂 質：3.4 g 食物繊維：2.0 g
炭水化物：5.3 g

材料 (2人分)

生ひじき 70 g
玉ねぎ 50 g
カイワレ大根 10 g
赤パプリカ 20 g
サバ水煮缶 (汁を切っておく) 60 g
醤油 小さじ1
レモン汁 大さじ1
黒コショウ 少々

調理のポイント!!
カルシウムは
ビタミンD (サバ缶) や
クエン酸 (レモン) と
一緒に摂るとより効率的に
吸収されます。



作り方

- ① 生ひじきはザルに入れ、さっと熱湯をかけた後軽く水洗いをし、水気をきっておく。
- ② パプリカと玉ねぎは薄切りに、カイワレ大根は3cm幅に切っておく
- ③ ボウルに①と②を合わせ、汁を切ったサバをほぐしながら加える。レモン汁、醤油、黒コショウで和える。
- ④ 10分～15分ほど冷蔵庫に入れ、全体に味が馴染んだら器に盛りつけてできあがり。

