

今月のテーマは ひじき です !!

ひじきは、ホンダワラ科ホンダワラ属の海藻です。北海道から九州まで、外海に面した岩礁に生息しています。ひじきはわかめなどとともに、縄文時代頃から食べられていたとされています。昔からひじきを食すると長生きするといわれ朝廷への献上品にもなっていたそうです。乾燥品は通年流通していますが、収穫を迎える旬は2月～4月頃です。

ひじきの栄養

ひじきには、マグネシウム、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、ヨウ素などが含まれています。特にひじきにはカルシウムと鉄分が多く含まれており、カルシウムは牛乳の12倍、鉄分は鶏レバーの6倍も含まれているそうです。ひじきに含まれる鉄分は良質なたんぱく質と一緒に摂取することで吸収率が高まるため、大豆や油揚げ、肉類と一緒に調理するとよいでしょう。

選び方のポイント

- 乾燥ひじき…ひとつひとつの大きさがそろっているものが良いでしょう。
- 生ひじき…ふっくらとしており、つやつや光り黒色がつよいものが良いでしょう。



戻し方のポイント

- 乾燥ひじきを水で戻す際に、ざるに入れて戻していませんか？ 最初からざるを敷いてひじきを戻すと、戻った時にざるの目にひじきが詰まって後片付けが大変です。水を張ったボウルにひじきを入れて、戻ってからざるでこせば、目に詰まることはありません。

おいしいごはん！ ひじき入り！ 簡単和風ハンバーグ

材料(3人分)

乾燥ひじき…大さじ2 ねぎ…1本 合挽肉…200g 塩…少々

豆腐…1/2丁 卵…1個 パン粉…適量 サラダ油…適量

【調味料】しょう油&みりん…各大さじ2 さとう…大さじ1

小ねぎ & 白ゴマ…お好みで適量

- ① ひじきは水で戻して水を切る。ねぎはみじん切りにする。フライパンにひじきとねぎを入れて、水分が飛ぶまで乾煎りする。豆腐は水切りしておく。
- ② 合挽肉に塩を加えて粘りがでるまでよくこねたら、①のひじきとねぎ、豆腐、卵を加えてよくこね、かたさを見ながらつなぎのパン粉を加える。たねを6等分にし、1つずつ形成する。
- ③ 油をひいたフライパンで②を両面焼く。途中、【調味料】を入れてたれをスプーンでかけながらとろみがつくまで煮詰める。
- ④ ③を器に盛り付けて、小ねぎと白ゴマを振りかけて出来上がり！



ふっくらとしたヘルシーな和風ハンバーグです。豆腐と挽肉も入っているので、ひじきの吸収率も高まります！

ひじき 豆知識

「ひじきを食すると長生きする」と古くから言われており、敬老の日にちなんで9月15日は「ひじきの日」となっているそうです。煮物をはじめ、サラダや味ご飯などさまざまな料理に加えることのできるひじきを日頃から料理に取り入れ、家族みんなで積極的に摂取することを心掛けましょう！！