



からだのごちそう

NO.40
平成22年3月号

今回の食材は・・・ひじき

ひじきはからだに良い栄養素がたっぷり！
カルシウムは牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの約7倍、鉄分はレバー（鶏）の約6倍も含まれています。
主に美肌、便秘解消、肥満予防効果や貧血、骨粗鬆症の予防に効果的です。

★ひじきとさつまいもの煮物★

材料／（2人分）

ひじき（乾燥）	20g
さつまいも（小）	1/2本
きぬさや	適宜
サラダ油	大さじ1/2
和風だしの素	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
塩	少々

作り方

- ①ひじきは、水につけてもどし熱湯で1分ほどゆでざるに上げて水けをきる。
- ②さつまいもは幅1cmの輪切りにし、水に5分程さらして水けをきる。絹さやはへたと筋を取り、塩を入れた熱湯でさっとゆでる。
- ③鍋に油を入れ中火でひじきを炒め、さつまいもを加えて炒め、水1カップを加える。煮立ったら、【A】を加え、落とし蓋をして弱火で約15分煮る。最後に絹さやを加え、さっと混ぜる。

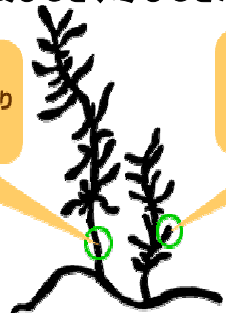
【A】

●ひじきの種類● 代表的なもので芽ひじき、長ひじき、寒ひじきがあります。

- 芽ひじき・・・葉の部分
- 長ひじき・・・茎の部分
- 寒ひじき・・・若いひじきを加工した物。

この部分が長ひじきです
同じ製法であれば芽ひじきより
歯ごたえのある食感です

この部分が芽ひじきです
口当たりのよい食感
を持っています



●調理のポイント●

☆ひじきの戻し方☆

- ①ボールにたっぷりの水で水洗いし、付着したごみや砂を取り除く。
- ②ひじきの約10倍の水に20～30分つけてやわらかく戻す。

▽製品に戻し方の表示があるものは、その通りに戻しましょう。
▽早く戻したい時は50度以下のぬるま湯につけると良いです。
▽ひじきの鉄分は、ビタミンC・たんぱく質と一緒に食べると吸収が良くなります。
野菜や肉、魚・大豆製品と合わせて摂る事で、より効果的に摂取できます。

★ひじきのツナ和えサラダ★

材料／（2人分）

ひじき（乾燥）	25g
にんじん	1/3本
シーチキン	2缶
レタス	小1枚
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ5
酢	大さじ5
サラダ油	大さじ1/2
ごま油	大さじ1

【A】

【作り方】

- ①ひじきは熱湯でやわらかく戻す。にんじんは細切りにして軽く茹でる。その後、ひじきもにんじんも粗熱を取る。
- ②【A】の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③よく水切りしておいた①のひじきとにんじん、汁けを切ったツナを②に入れて混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で20～30分ほど寝かし、食べる直前に食べやすいようにちぎり切ったレタスを混ぜる。



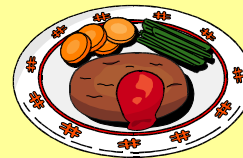
★和風ひじきハンバーグ★

材料／（2人分）

豚ひき肉	350g
ひじき（乾燥）	30g
ねぎ	1本
卵	1個
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- ①ひじきは水で洗い、たっぷりの水に20～30分つけて、柔らかくなるまでもどす。水けをきり、長さ1～2cmに切る。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③オーブントースターの天板にアルミホイルを敷く。
- ④ボールにひき肉、ねぎ、卵と、酒、しょうゆ、塩、こしょうを入れて、手でよく混ぜ合わせる。
- ⑤④にひじきを加えてさらに混ぜる。
- ⑤天板にたねを均一に敷きつめ、オーブントースターで15～20分焼く。



（株）リライアンス 栄養士
植田・宇根・佐々木・篠田・清水・為政・新川・廣田・藤原（汐）・藤原（知）・皆川