

～ ひじきの煮物 ～



主菜は、
『鮭の塩焼き』です

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
乾燥ひじき	3g	15g	① ひじきは水で戻したら、ザルにとり、流水で洗い流す。 ☆早く戻したいときは、お湯を使ってもOK! ② 干し椎茸は水で戻して細切り、にんじんは銀杏切り、油揚げは短冊切りにして、熱湯で油抜きをする。つきこんは下ゆでしておくとう味がしみやすくなる。 ③ 熱した鍋に油を入れ、にんじん・干し椎茸・ひじきを炒め、油がなじんだら、つきこん・油揚げを入れる。だし汁・水(適宜)・調味料を加え、煮含める。
干し椎茸	1g	5g	
にんじん	10g	中 1/3 本	
油揚げ	8g	40g	
つきこん	10g	50g	
サラダ油	2g	小さじ2強	
だし汁 (椎茸の戻し汁)	5ml	25ml	
砂糖	1g	小さじ2弱	
しょうゆ	2.5g	小さじ2	
みりん	1g	小さじ1弱	

『ひじき』ってなんで黒いの？

ひじきは海藻の仲間で、褐藻類に分類されます。その名のとおり、生の状態では『薄茶色』。これが数時間煮ることで、薄茶色→緑色→黒色へと変化していくのです。

また、新鮮なひじきを生で食べると、じつは渋いんです。この渋み成分は『タンニン』というポリフェノールの一種で、ひじきの細胞を紫外線から守っています。このタンニンが、煮ることで溶け出し、酸化して黒く変色するといわれています。

幅広い料理で楽しめる『ひじき』

ひじきは淡白な味なので、さまざまな料理に使うことができます。乾物なので保存ができ、水で戻しておけば、普段の料理に手軽に取り入れることができます。もちろん栄養価もアップ！

<ひじき料理の例>

- ◎ 他の食材と一緒に、炒め物や揚げ物に
- ◎ ハンバーグや卵焼きの具材として
- ◎ サラダや和え物等に入れて、野菜と一緒に

油との相性が
バツグン！

