

さわけんのひじき考

ひじきは岩場に生える海藻で100%天然です。
収穫は春に行い、素干しにしてから茹でて、天日干しにします。

ひじきには部位によって芽ひじきと長ひじきと呼ばれる。
長ひじきは茎の部分で芽ひじきは葉っぱ状に伸びた先の部分です。
当然、芽ひじきの方が柔らかい食感になります。

ちなみに収量は芽ひじき8割長ひじき2割くらいです。

ひじきは海藻の乾物なのでカルシウム、マグネシウム、鉄分、食物繊維が多く含まれていて栄養が豊富です。

調理のポイントとしてはビタミンDを含む食品と一緒に調理するとカルシウムの吸収が良くなります。

タンパク質、ビタミンCの多い食品を合わせると鉄分の吸収を助けます。
せっかくなので吸収したいですね！この辺りもレシピに反映させましょう。

ひじきは乾物なので普通は水で戻します。
芽ひじきなら戻し時間は一般的には水で30分程度となっていますが、戻さなくてもいいという商品も出ています。

さわけん的にはひじきはやはり食感が重要！

なので戻し過ぎず、煮過ぎないのが肝です。

味は単調になりやすいのでだし汁を使いたいところですがだし汁を作るのは面倒と言われそう。

なのでだしを使わず旨味を乗せる意味で薄いだし昆布を刻んで入れます。

これで昆布からだしが出てだんだん美味しくなっていくしますので、だしを使わないひじきよりぐっと美味しくなります。アクセントは大豆（タンパク質）。

ヒジキとよく合わせるタンパク質としては揚げがあります。揚げには油分もあっていいのですが油抜きしたり切ったりと少々手数もかかるので、最初に炒め油も使いますので、性能的には大豆でもOKです。

大豆は一般的に煮たものを使いますが、これだと「そうだ！ひじきを煮よう！」と思い立ってもすぐにはできません。

そんな時は炒り大豆を使うとすぐに作れて便利です。

あとはしらす干しを混ぜてビタミンDを補充しましょう！だしも出ますよ。

ひじきは淡白で油を使うと美味しくなるので油+タンパク質の薄揚げもいい組み合わせです。

○すぐできてだしがおいしい！吸収重視で栄養豊富なひじきの煮物と煎り大豆とじゃこ

乾燥芽ひじき 15g
ごま油 小さじ1

*調味料

水 200ml
薄い出し昆布 1.5g (2cm×8cm)
さとう 小さじ4
みりん 小さじ4
しょうゆ 小さじ4

しらす干し 大さじ2 (10g)
味付け煎り大豆 大さじ2

- 1、ボウルに水をためてヒジキを入れて5分おき、少し膨れたらOK洗って水気を切る。
- 2、カップに調味料を計って合わせておく。
- 3、フライパンに油をひき、ヒジキの水を切って加えてさっと炒める。
- 4、調味料としらす干しを加えて5分程煮て水分が少々残るくらいまで煮詰める。
- 5、火を止めて仕上げに炒り豆を混ぜて完成！