

土屋薬局 にこにこ だより

ひじき

「ひじきを食えると長生きをする」という言い伝えがあり、縄文時代の貝塚から出土していることから、古来より日本人はひじきを食べていたようです。今回は、煮物・和え物などの定番の和食からサラダ・ハンバーグなどの洋食までとり入れられている「ひじき」についてお送りいたします☆



～ひじきの種類～

芽ひじき

「米ひじき」「姫ひじき」とも呼ばれ、ひじきの葉の部分进行指します。口当たりの良い食感があり、サラダや混ぜご飯に最適です。

長ひじき

「茎ひじき」とも呼ばれ、ひじきの茎の部分进行指します。芽ひじきより歯ごたえがあり、炒め物や煮物に最適です。

寒ひじき

「早どれひじき」とも呼ばれ、冬の寒い時期に採取される若いひじき。茎が細くて、柔らかく上品な味わいが特徴です。

～低カロリーだけじゃない！ひじきの栄養～

<ひじきの栄養成分> 1食/約35g(乾燥5g当たり)

エネルギー	カルシウム	マグネシウム	鉄	食物繊維
7kcal	50 mg	32 mg	2.9 mg	2.6 g

牛乳 1/4 杯分

牛乳 1.6 杯分

※日本食品標準成分表 2016 年版参考

上記からもわかるように、ひじきは低カロリーな食品です。カルシウムが多く含まれる食品で有名なものは牛乳ですが、カルシウムが効率よく吸収されるにはマグネシウムとの比率があり、カルシウム：マグネシウム＝2：1のバランスが良いとされています。牛乳は1杯(200cc)当たりカルシウム110mg、マグネシウム10mgであることから、ひじきは理想的なバランスといえます。またコレステロールの吸着や血糖値の急上昇を防ぐ食物繊維は、ごぼうの7倍！日本人の食事摂取基準(2015年版)では生活習慣病の一次予防の目標量として、男性20g・女性18g/日以上としています。ひじきの他、わかめやこんぶなどの褐藻類に含まれる赤褐色の色素「フコキサンチン」は、抗酸化作用のほか脂肪燃焼を促進し内臓脂肪を減らすといわれています。





ひじきを使った簡単お手軽レシピ



< ひじきのそぼろ煮 > 時短でお手軽♪お弁当の常備菜にもおすすめ

1人前 147kcal たんぱく質 8.2g 脂質 6.3g 炭水化物 11.3g カリウム 508 mg
カルシウム 66 mg マグネシウム 34 mg 鉄 1.1 mg 食物繊維 1.7g 食塩 1.0g

材料 5人分

・芽ひじき (生) 180g	A {	・酒	大さじ2
・鶏挽肉 (もも) 180g		・みりん	大さじ2
・れんこん 90g		・砂糖	大さじ1
・にんじん 1/2本		・しょうゆ	大さじ2
・ごま油 小さじ1			



作り方

- ① れんこんは1cm角ほどの薄切り、にんじんは4cmほどの干切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき中火で熱し、鶏挽肉をほぐすように炒める。
- ③ にんじん、れんこんを入れて炒め、ひじきを加え焦げ付かないように炒め合わせる。
- ④ ③にAの合わせ調味料を入れ混ぜ合わせ、沸いてきたら弱火で蓋をして7~8分煮る。
- ⑤ 蓋を開け、煮汁の残り具合で水分をとばし、味見をしてよければ火を止めてできあがり。

★乾物のひじきを使う場合たっぷりの水で30分浸して戻します。約7~8倍になります。

★旨味の強い鶏もも肉を使うことで、だし汁いらずで美味しく、油控えめで作れます。

< 徳しのあったか♡ひじきスープ > イライラ解消カルシウム補給♪

1人前 132kcal たんぱく質 5.2g 脂質 8.5g 炭水化物 9.9g カリウム 441 mg
カルシウム 182 mg マグネシウム 33 mg 鉄 2.3 mg 食物繊維 2.2g 食塩 1.3g

材料 4人分

・ひじき (乾燥) 10g	・バター	小さじ2
・玉ねぎ 1/2個	・コンソメキューブ	1個
・小松菜 1/2束	・塩	少々
・ベーコン 2枚	・黒胡椒	少々
・牛乳 350cc	・水	300cc



作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で30分浸して戻し、ザルにあげ水気を切っておく。
- ② 小松菜は固めに茹でて、3cmの長さに切り、玉ねぎ・ベーコンは1cm角に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ弱火にかけて、玉ねぎ・ベーコンを炒め、しんなりとしてきたらひじきを加えて炒め合わせる。
- ④ 水とコンソメキューブを入れて火を強め沸騰したら弱火にし、3分程煮込む。
- ⑤ ④に牛乳を入れて、沸騰直前で小松菜を加え混ぜ、塩・黒胡椒で味を整えて出来上がり。

★温かい牛乳でリラックス効果と、ひじきが入ってカルシウム補給UP!

★ひじきは鉄分も豊富。血行を良くして冷え防止にも。

★ひじきの種類はお好みで。じゃがいもやにんじんなどを入れて具だくさんにしてもgood!