



ひじきは、日本で古くから健康食として親しまれてきた海藻類の一つです。手に入りやすく、煮物や和え物などで食べる方も多いのではないのでしょうか。今回はひじきに含まれる栄養素や種類についてご紹介します。



ひじきについて教えてください。

栄養素について

ひじきには、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、鉄、ヨウ素などミネラル類が多く含まれています。

特に、食品の中でも**ヨウ素の含有量はトップクラス**です。髪や皮膚、歯や爪の健康に効果的ですが、甲状腺に疾患がある方は主治医の指示に従い、摂りすぎに注意しましょう。

注目!

ひじきをはじめ、わかめ、こんぶなどの褐藻類の **色素成分であるフコキサンチン** には、抗酸化作用があるほか、肥満や糖尿病の予防効果が期待されています。



乾燥ひじき・生ひじきの違い



● 乾燥ひじき

水分を飛ばしたことで**長期間の保存が可能**です。常備食材として人気ですが、調理する際には水で戻す必要があります。

● 生ひじき

市場に流通しているほとんどは、乾燥ひじきを水戻ししたものです。長期保存には向きません。

ポイント

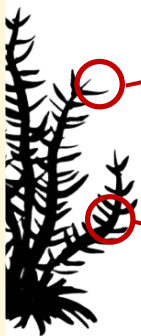
ザルの目詰まりを減らす戻し方

ザルの中で水戻しをすると、目に詰まった状態で膨らんでしまい、取りにくくなる場合があります。次の手順で行うのがお勧めです。

- ① ボウルに水を張り、ひじきを水戻しする
- ② ザルで①の水気を切る



芽ひじき・長ひじきの違い



● 芽ひじき

ひじきの**葉の部分**で、短くて細かく、**やわらかな食感**が特徴です。日常的に家庭で使用されます。

● 長ひじき

ひじきの**茎の部分**で、しっかりとした**歯ごたえ**と風味の強さが特徴です。

おすすめ料理例

幅広い世代に親しまれる◎

煮物、サラダ、ひじきご飯、ハンバーグや卵焼きの具材など



ひじきの存在感を活かしたい場合に◎

煮物、炒め物、和え物など



Instagram レシピの紹介、はじめました♪

レシピや健康豆知識を定期配信中です♪ぜひフォローお願いします!



根菜サラダ

Pick Up

「根菜サラダ」

ひじきなど複数の食材を一度に摂れておすすめ☆



塩昆布かぼちゃ



小松菜とわかめのわさび和え



@nakakita_nutrition