



栄養満点!

美味しさUP!

旬の食材 健康知識

●今日のテーマ●

ひじき

選び方のツボ

- 生の場合は、つやがあり、ふつくらとして、黒色が濃いもの。
- 乾燥の場合は、しっかり乾き大きさが揃っているもの。



食べ方のポイント

- ヒジキに含まれる無機ヒ素が気になる場合は水に30分以上戻してからよく洗い、戻し汁を捨ててから調理しましょう。
- 鉄分を摂取したい場合は鉄釜製法で作られたひじきを選び、タンパク質(大豆や油揚げなど)と一緒に調理すると効率よく摂取できます。

乾燥で使われることの多いひじきですが、旬の春には生のものも出回るようになります。ひじきをはじめとする海藻類は、低カロリーで食物繊維が豊富、さらにビタミンやミネラルも多く含むヘルシーな食品です。そのため、生活習慣病の予防・改善に有効です。また、海藻類の中でも特にひじきはカルシウムが多いことが特徴で、カリウム・マグネシウム・亜鉛・鉄・銅などのミネラルも含まれています。また、ひじきの黒い色素はフコキサンチンと呼ばれるカロテノイドの一種で、これには活性酸素を除去する作用のほか、抗肥満作用、抗糖尿病作用があるといわれています。

豆知識&おぼれ話

ひじきを漢字で書くと「鹿尾菜」になります。ひじきの形が、鹿の黒くて短い尻尾に似ていることが由来のようですよ。

また、「羊栖菜」と書くこともあります。「栖」は巢を意味することから、羊が巢で群れている様子と、ひじきが海中で生えている様子が似ているため名付けられたという説もあります。



歯とお口の健康応援レシピ



カルシウムで丈夫な歯をつくる!

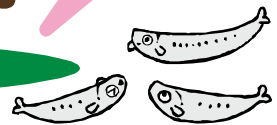
しらす干しのかき揚げ

材料(2人分)

- しらす干し 50g
- たまねぎ 1/2個
- しその葉 5枚
- a { 薄力粉・米粉 各大さじ2
- 水 大さじ4
- 揚げ油 適量

作り方

- 1 たまねぎは薄切りにする。しその葉は千切りにする。
- 2 ボウルに 1 と a としらす干しを入れて混ぜる。
- 3 2 を180℃の油で揚げ、油をきって器に盛る。



ワンポイント

歯の健康づくりに役立つカルシウムが豊富な、しらす干しを使ったかき揚げです。カリッと軽やかな食感にするため衣は少なめにしていますが、油の中で揚げやすいのでお箸などで寄せながら揚げるとよいでしょう。食物繊維も豊富で噛む回数が自然と多くなります。

栄養価(1人分)

- エネルギー.....183kcal
- 塩分.....1.3g
- 食物繊維.....1.0g