

# ひじきの煮物

## 材 料 (4人分)

ひじき	30g	A	出し汁	1と1/4カップ
油あげ	2枚		砂糖	大さじ2
ハス	100g		みりん	大さじ3
ニンジン	1本		しょう油	大さじ3
きぬさや	少々		油	大さじ1/2

### (一人分の栄養価)

エネルギー	148kcal	カルシウム	152 mg
たんぱく質	4.5 g	鉄	5.0 mg
脂質	5.0 g	コレステロール	Tr
炭水化物	22.3 g	食塩相当量	2.3 g
ナトリウム	887 mg		



## 作 り 方

- ① ひじきはたっぷりの水に20分位つけてもどして、きれいに洗っておく。
- ② 油揚げは湯抜きして、細切りにし、ニンジンも同じく切る。ハスは、イチヨウ切りに薄めに切る。
- ③ 鍋に油をいれ、②の具材を炒め、Aを鍋に入れて煮る。具材がやわらかくなったら、ヒジキを入れて弱火で汁がなくなるまで煮る。(約10分位が目安)
- ④ きぬさやは細切りにして、さっと茹でて、盛り付けの時に添える。

### 食材紹介

#### \*黒い色には理由あり！

刈り取られたひじきは、鉄釜で5時間ほどじっくりと煮られ、お湯につけた当初は緑色ですが、鍋の鉄分と結合して真っ黒になります。神奈川県では三浦半島が主産地で、横須賀市、三浦市で全体の9割以上を生産しています。ところで、生のひじきを食べたことがありますか？恐らくないかと思います。ひじきにはヒ素が比較的多く含まれているため、生食には適しません。必ず茹でてから食べてください。(市販のひじきは、茹でてから販売します。また、厚生労働省はヒジキに含まれるヒ素について、一般的な範囲で食用にしても問題はないという見解を出しています。)



#### ワンポイント

ヒジキは加工時に煮てあるので、調理の時はあまり火を通さないことがポイント！！