

「まちの駅 新・鹿沼宿で旬を食べよう」

新・鹿沼宿には、さまざまなお野菜が並びます。農家の方々に感謝です！

中には「どうやって食べるのかしら？」とお声を掛けられるお野菜もあつたり

します。そんなお野菜もぜひ！ここでご紹介したい！！

今回は、「オカヒジキ」。

超簡単！まぜるだけレシピも2種類ご紹介。



栄養豊富な美養食

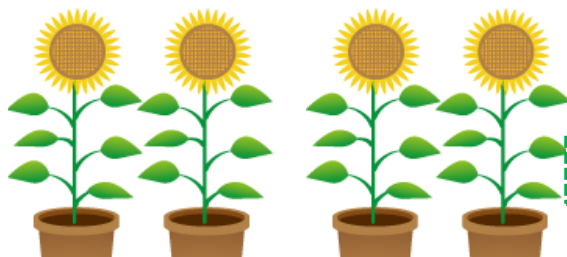
「オカヒジキ」

ひじきというと海藻をイメージするかもしれませんが、オカヒジキはアカザ科の野草で、「陸上（おか）のひじきに似た野菜」としてオカヒジキと言われます。

栄養価は高く、カルシウムやマグネシウム、鉄分など豊富な栄養素を含みます。特にたくさん含まれるのがカリウムです。生のオカヒジキ100g に対し680mg ものカリウムが含まれています。カリウムによるむくみ防止、高血圧の予防改善。カルシウム・マグネシウムによる骨粗しょう症防止。また鉄分などによる肌の水分量や張りを保つのに効果が期待できる食材です。

食べ方も万能選手

食べ方は、簡単に茹でてから、おひたしや和え物として。さらに炒め物などにも使えます。鹿沼の「たろっぺ茶屋」では、季節になると、オカヒジキの天ぷらが出されます。調理法や味付けでさまざまに活用できますが、生でも食べられるので、さっと洗って食べやすく切り、他の野菜と合わせて生野菜のサラダにすると、シャキシャキとした歯触りが楽しめ栄養価も損なわれません。



生産量が少ないのでお早目のご来店を！



シャキシャキさっぱり「オカヒジキサーモンサラダ」・レシピ

材料・・・オカヒジキ（100グラム）
4人分 大根（200グラム）
サーモンお刺身（12～16切）
花農場フレンチドレッシング（物産館にて販売）

- ① オカヒジキは茎の固い部分を取り除き、沸騰したお湯で1分弱ほど茹でる。
- ② 茹で上がったら冷水でさらし、箆に上げ水気を切る。
- ③ 大根は千切りにして、軽く塩揉みし水気を切っておく。
- ④ ③に3～4cmに切った②を加え、フレンチドレッシングで和える。（塩気が足りないときはお好みで塩を振る）
- ⑤ 皿に盛り、花型に巻いたサーモンの切り身を乗せる。

※オカヒジキは食感を楽しむため、茹ですぎに注意。冷水にさらし熱が通り過ぎないようにするといいです。スモークサーモンもおすすめですが、塩気が多くなりすぎないように注意。

「花農場あわの」こだわりのドレッシング





みどりが鮮やか「オカヒジときゅうりのナムル」・レシピ

材料・・・オカヒジキ（100グラム）
4人分 きゅうり（100グラム）
ごま油（大さじ1）
塩（小さじ1・塩揉み用は別）
白ごま（適量）

- ⑥ オカヒジキは茎の固い部分を取り除き、沸騰したお湯で1分弱ほど茹でる。
- ⑦ 茹で上がったら冷水でさらし、笊に上げ水気を切る。
- ⑧ きゅうりは短冊切りにして、塩もみし、余分な水分を絞っておく。
- ⑨ ③に3～4cmに切った②を加え、塩・ごま油で和える。
- ⑩ 皿に盛り、白ごまをふる

※トッピング用のごまとは別に、すりごまと一緒に和えると、ごまの風味が増し、栄養価もUP。