

五月(皐月)



旬の野菜をおいしく食べよう
旬の野菜をおいしく食べよう

日本では古くから食べられています。

おかひじき

を食べよう。

おかひじきは形と食感がヒジキに似ていることからこう呼ばれています。もともとは海沿いの砂地などに自生していましたが、栄養価が高いことから畑でも栽培されるようになりました。



●選び方と保存



緑色が濃く、あまり育ちすぎているものがないものおいしい。
根元が黄ばんでいるものは鮮度が落ちています。

乾燥しないようにポリ袋などに入れ、冷蔵庫で保存しましょう。

おかひじきを使って一品！



●下ごしらえのコツ



歯応えを残すようにさっとゆでて水に取りましょう。

おかひじきのからししょうゆ和え

材料 (4人分)

おかひじき 2パック (200g)
鶏ささ身 2本 酒 大きじ2 塩 少々
だし汁 大きじ4 しょうゆ 大きじ2 練りからし 少々

作り方

- 1.おかひじきは塩ゆでして冷水に取り、5cm長さに切る。
- 2.鶏ささ身は酒、塩をふりかけて酒蒸しし、細かく裂く。
- 3.ボウルに、練りからし、だし汁を入れて、のばし、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- 4.3に1、2を入れて和え、器に盛りつける。

feast