



# ひじきのナムル



## ひとくちメモ

### ひじきの色の秘密 ~ 生のひじきは黒くなかった!

海の浅い場所に生える海藻は緑色、深い場所の海藻は赤色をしています。ひじきはその中間に生えているので、海の中では茶色です。ひじきは生では渋くてとても食べられません。お湯に入れると緑色に変わりますが、まだ渋みは取れません。数時間煮込むと真っ黒になり、渋みも取れます。この渋みの正体はタンニンで、ひじきを紫外線から守る成分です。長時間煮ることで細胞が壊れ、内部に入っているタンニンが溶け出し黒くなるのです。

## 材料と分量 (4人分)

もやし	1/2袋(100g)
こまつな	100g
にんじん	20g
ひじき	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
にんにく	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
ごま(白)	大さじ2
塩	少々
ごま油	小さじ1

## 作り方



1 ひじきを水で戻してからゆでる。  
ザルにあけて水で冷やし、水気をきってから  
しょうゆ◆であえる。



2 にんにくをみじん切りにし、◇の材料をひと  
煮立ちさせ冷まし、甘酢を作る。  
(少量のためレンジで加熱してもよい)



3 にんじんをせん切り、こまつなを2cmの長さに  
切る。



4 もやし・にんじん・こまつなをゆで、ザルに  
あけ水で冷ます。



5 野菜の水をきり塩をふり、ひじき・甘酢(◇)・  
ごま・ごま油を入れてあえる。

## 一人分の 栄養価

エネルギー 58kcal  
たんぱく質 2.4g

この料理を作ったら  
写真をとって  
送ってね!  
👉ここをタップ



麦ごはん 牛乳  
ビビンバ(肉)  
ビビンバ(ひじきのナムル)  
はるさめスープ

2021年6月の給食献立より

