



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



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

