

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林絵美子

オカヒジキ

~ミネラル豊富な陸の海藻~



オカヒジキのプロフィール

- 【分類】ヒユ科オカヒジキ属
- 【原産地】日本、中国、欧州南西部
- 【おいしい時期(旬)】4~10月ころ
- 【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、β-カロテンなど

見分け方



オカヒジキのじみつ

歴史

『本草綱目』(1578年)
瀬戸の砂地で育つ植物として扱付きで詳しく記載



名の由来

(茎の様子が)ヒジキに似ている? 「おか」とい生えるヒジキという意味。別名はキレナ(水松葉)。瀬戸のキレ(水松)に似ているから

無農薬

虫が付かない程度。通常栽培ではほとんど農薬を使わない。安心して食べられる

山形県置賜地方の伝統野菜

庄内地方の次で取れた種が船で最上川を上り船着き場の砂塚村(現・山形県南陽市)で植えられ発祥の地となった。現在も山形市や米沢市で栽培が盛ん

保存方法



冷蔵保存が基本。
鮮度が命!なるべく
早く使い切らう!

野菜室へ
乾燥を防ぐため、ラップや
保存袋に入れよう

オカヒジキのチカラ

ミネラル豊富

カリウム
体の余分な水分や塩分を排出する働き。
高血圧予防やむくみ解消。

カリウムは
ホウレンソウと同程度

不足しがちな
栄養素を
効果的に取りれる

マグネシウム
ビタミンDと共に骨を強化

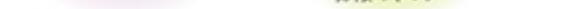
カルシウム
骨や歯の材料。神経を落ち着かせる働きもありライラの解消。

カルシウムは
小松菜と同程度



鉄
ヘモグロビンの材料に
葉酸と共に貧血予防

β-カロテン
抗酸化作用で
肌・髪・櫻花などの
老化を予防
免疫アップ



楽しみ方・食べ方のコツ



下味ですると味
や香りに癖がない食べやすい

みそ汁やお吸い物に
身のつま



加熱し過ぎると食感が横なわれる
ので要注意

根元を切り落とし、
さわやかで冷水に
泡立つ粗熱水が用いられ
たら水に落とすといわれる