

太平洋の荒波に  
揉まれた天然物

「長ひじき」「米ひじき」

伊勢志摩や熊野灘に面する磯で採れた天然ひじきは、太平洋の荒波に揉まれ、干潮時には天日と潮風にさらされ、過酷な環境で生育しているため、生体が大変強く、カルシウムなどの栄養素を豊富に含んでいます。コシが強く艶があり、みっちり身が詰まっているのが特徴です。さっと洗い、水に浸して爪で切れるくらいに戻してから調理してください。戻すと6~7倍になります。

22207 (ムソー)  
三重県産  
ひじき

30g  
¥460 (本体価格)  
¥497 (税込価格)

【原材料】ひじき(三重県産)

長ひじきは、ひじきの茎の部分です。ひじきれんこん、白和え、サラダなどに。



22206 (ムソー)  
三重県産・  
米ひじき

30g  
¥440 (本体価格)  
¥475 (税込価格)

【原材料】ひじき(三重県産)

米ひじきは、ひじきの葉の部分です。炊き込みご飯、五目煮などに。



マクロビオティック ひじき料理

(レシピ&画像提供: 正食協会)

食养的には、葉より陽性な茎の部分にあたる長ひじきが効力もあります。れんこんとの相性が良く、肺・気管支など呼吸器が弱い方は、食箋料理のひじきれんこんを常備菜でいただくことで、徐々に強くなります。

海と山のエネルギー満点

ひじきれんこん

■作り方

- ①長ひじきはさっと洗ってひたひたの水につけ、爪で切れるくらいに戻し、食べやすく切る。れんこんはいちょう切り、人参は斜め切りにする。
  - ②厚手の鍋を熱し、ごま油をひいてひじきを炒め、水気がなくなったられんこんを加えて炒める。れんこんに油が回ったら、ひじきの戻し汁と合わせてひたひたになる程度の水(分量を量っておく)を加えて沸騰させ、弱火にして人参を加える。
  - ③煮汁が充分あるうちに、②で入れた水分の1/10量の醤油を入れ、落し蓋をして汁気なくなるまで煮る。
- ※滋養強壮、咳止めなどに効果があります。毎食、一箸分程度をいただきます。

■材料  
(作りやすい分量)

長ひじき…30g  
れんこん…30g  
人参…20g  
ごま油…大さじ1/2  
醤油…適量



独特の風味が食欲をそそる

ひじきごはん

■作り方

- ①玄米は洗ってザルにあげ、1時間ほど水切りする。米ひじきは水で戻しておく。
  - ②①と小さく切った椎茸、松の実を圧力鍋に入れ、水を加えて塩・醤油で味をつけ、おもりをのせて中火にかける。
  - ③沸騰したら火を弱めて弱火で30分炊き、火を消して15分蒸らす。
  - ④器に盛るか抜き型で抜き、塩ゆでして薄味をつけた三度豆と人参を飾る。
- ※塩、醤油は入れすぎると玄米の炊き上がりがかたく締まるので気をつけて。

■材料  
(4人分)

玄米…4カップ  
米ひじき…10g  
干し椎茸(水もどし)…1枚  
松の実…大さじ1  
水…3カップ弱  
塩…少々  
醤油…大さじ1  
三度豆…6本  
人参(花形)…6枚



いろんな野菜と、サラダ感覚で

れんこんとひじきの  
バルサミコ酢和え

■作り方

- ①長ひじきは水で戻し、油で軽く炒めてから戻し汁を加え、薄い醤油味に煮含める。
  - ②れんこんは薄切りにして、さっとゆでる。ほうれん草は色よくゆでて切る。
  - ③Aを合わせ、ひじき、れんこん、ほうれん草を混ぜ合わせる。
- ※バルサミコ酢は身体を冷やします。食欲をそそる程度に楽しみましょう。

■材料  
(作りやすい分量)

長ひじき…20g  
れんこん…80g  
ほうれん草…1/2束  
ごま油…少々  
A(醤油…適量  
バルサミコ酢…小さじ2~)

