



宗像市では、ひじきは2~3月の大潮の干潮時に、漁師が磯に出て鎌などで刈り取って収穫します。

大島では、採ったひじきを水洗いした後4時間ほどゆでて干すので、やわらかく仕上がります。ひじきには日本人が不足しやすいカルシウム、鉄分、食物せんいが豊富に含まれています。



ひじきの煮物



宗像市 健康づくり課

☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

2012年度版

ひじきの煮物(4人分)

材 料

- 干しひじき…100g
- 鶏もも肉…100g
- にんじん…1/2本
- こんにゃく…1枚
- 油揚げ(角)…2枚
- 砂糖…3/4カップ
- みりん…1/2カップ
- 酒…1/2カップ
- 薄口しょうゆ…1/2カップ
- サラダ油…大さじ1
- ごま油…少々

作り方

- ① ひじきを水で戻し、適当な長さに切る
- ② 鶏肉は脂身を取り除き、一口大に、にんじんは太めのせん切りにする
- ③ 油抜きをした油揚げと、あく抜きをしたこんにゃくを短冊切りにする
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、こんにゃく、油揚げを炒める
- ⑤ ④にひじき、砂糖、みりん、酒、薄口しょうゆを入れて煮る
- ⑥ 5~6分たったらごま油を入れ、汁気がなくなるまでさらに煮る



～協力：鐘崎漁業協同組合婦人部～

※「ひじきの煮物」は各家庭に伝わる作り方や分量等があります。上記表示はあくまでも目安ですので、ご参考下さい。

栄養価計算(1人分)

- エネルギー/77(kcal)
- たんぱく質/2.3(g)
- 脂質/2.1(g)
- 食塩相当量/1.1(g)