



野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの  
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



楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆですると味や香りに癖がなく食べやすい

約2%の塩水

根元を切り落とし、ざっとゆでて冷水に取ると、粗熱が取れたら水気をよく切る

加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意

見分け方

みずみずしく、若くて軟らかい

全体的に緑色が鮮やかで濃い

葉や茎に張りつやがある

NG

鮮度が落ちて、茎の切り口が茶色く変色、全体に黄色味を帯びている

茎が太過ぎたり全体的に大き過ぎる

育ち過ぎると硬くなり食味も落ちてしまうよ

茎が細くて短くあまり育っていない物が良品

↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが  
63円切手をお貼りください

0360103

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい  
広報係 行

ご住所 〒 -

ふりがな

お名前

年齢	性別	電話番号
	男・女	( ) -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望

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に

カリウムは、ホウレンソウと同程度

スッキリ

栄養価の高い「スーパーフード」として注目!

不足しがちな栄養素を効果的に取れる

マグネシウム

ビタミンと共に骨を強化

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・視力などの老化を予防、免疫カアップ

保存方法

早めに食べよう!

冷蔵保存が基本、鮮度が命なるべく早く使い切り

野菜室へ乾燥を防ぐため、ラップや保存袋に入れる