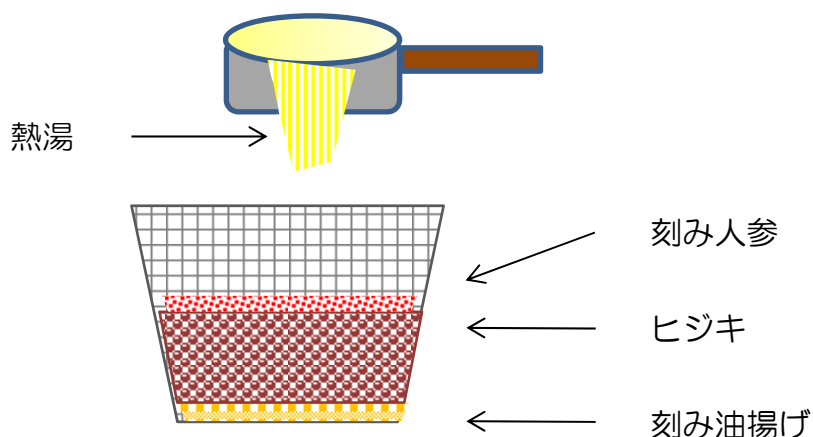


ひじき料理 簡単レシピ

玄米食に変えたとき、どうせならと今まで見向きもしなかったヒジキも食べるようにしました。乾燥芽ヒジキを1kg袋で買って常備しています。このヒジキをご飯と同量程度おかずにして食べると他の副菜類はいらないうらいです。私はこの食事法で、肝臓数値・尿酸値・中性脂肪・血圧等全ての数値を改善しました。白米にも玄米にも良く合いますし、何より健康の素を食べている実感と毎食食卓に上げて飽きのこないことが何よりのオトコ向け料理かも…

ただ最近、ヒジキの含有ヒ素の害を心配する方もいますが、水に戻す段階で大分含有ヒ素は減少するそうです。また戻し水は料理に使用しない、流水で再度洗い流すなどで、問題はないのでは？

- ① ヒジキ（わし掴み・一掴み）を水を入れたボウルにて戻す。約 30 分。
- ② 上記ボウルに人参 1 本を刻んで入れる
- ③ 鍋を二つ用意して熱湯にする。
 - a) 一つは湯量は適宜。油揚げ 2 枚を入れて、油抜き用。その後適当に刻む
 - b) 一つは湯量は多め。刻み油揚げ+戻したヒジキ+刻み人参 の順でザルに移して、熱湯を廻しかける。これによって、人参に火が通り、ヒジキの臭気をとると同時に、油揚げがより油抜きされる（一石三鳥です）。人参は多少コシがある程度が食感よろし。



- ④ フライパンに油をひき（ヒジキは油と好相性）、水切りした b) を入れる。
- ⑤ 黒砂糖（沖縄黒糖がおすすめ）を大さじ 3～4 杯程度、炒めながら混ぜ合わせる。
- ⑥ その後、味道楽（秋田の濃縮蕎麦つゆ）を適宜（2～3分炒めて水分がほぼなくなる程度）入れて、3～4分炒めながら混ぜ合わせれば完成。