

ひじきのロールパンサンド

今まで食べ続けていたヒジキですが、なんとなく食べなくなって随分と間があいてしまいました。それでつい先週からヒジキを常備菜として復活させています。ヒジキにヒ素があるなどという噂がありますが、何ら問題はないとのこと。私は全然気にしておりません。

乾燥した芽ヒジキをざっくり二掴みくらいを水に 20 分ほど戻している間に、鍋に掛け回し用お湯を火に掛け、人参千切りと油揚げを切り揃えます。ザルにヒジキをうつし、人参と油揚げをを載せ、熱湯を掛け回します。湯切りしている間に、フライパンに油をひき、ゴマを多めに入れて煎りつけた後、ザルのヒジキ・人参・油揚げをいれます。炒めながら、しょう油・味醂・日本酒・黒砂糖を入れて、炒め煮のようにし、水分が減ったところで完成!!
こんなんで大きめのフライパン一杯のヒジキができるのです。

それで毎食、一杯のご飯と同じくらいのヒジキをザブザブと食べるのですが、今回は少し食べ方が進化したのです。ゆっくり噛んで、混ぜ合わせたゴマをも噛むくらいの心持で食べます。このヒジキの栄養のいいところだけが身体に取り込まれることを祈るようにゆっくり食べるのです。このヒジキの常備菜があれば、あと一品何かあればいいのです。

それと、小腹がすいたときの間食には、ロールパンを軽く焼いて、ヒジキを挟み込むだけで、つくづく美味しいサンドができあがります。想像するだけではわかりませんよ ♪

地図にない島に住まひてひじき刈る 神野島女

いつかこんな生活をきつと実現させようと思っている今日この頃です

