



おかひじき

(アカザ科)

庄内海岸に自生するアカザ科の一年草で、江戸時代初期に最上川の水運を利用して内陸に伝えられた。他にないシャキシャキとした食感が特徴。



おかひじきの五目サラダ

材 料 [2人分]	・おかひじき	45g	《ドレッシング》	
	・鶏ささ身	60g	しょう油	大さじ1/2
	・酒	少々	みりん	大さじ1/2
	・生しいたけ	中1枚	レモン汁	大さじ1/2
	・にんじん	20g	こしょう	少々

- 作り方**
1. おかひじきは熱湯でさっとゆで水にとり、水気をよく絞り約3cmに切る。
 2. 鶏ささ身は酒を少々振り、レンジで2～3分蒸し、手で細くさく。
 3. しいたけは石づきを除き網で焼き、薄切りにする。にんじんは細い千切りにする。
 4. 1、2、3をドレッシングで混ぜ合わせ、器に盛る。



おかひじきのからしあえ

材 料 [2人分]	・おかひじき	140g	A	
			しょう油	大さじ1/2
			だし汁	大さじ1/2
			練りがらし	適量

- 作り方**
1. おかひじきは熱湯でゆで水にとり、水気を絞り約3cmに切る。
 2. Aを合わせ、1をあえる。

おかひじきの牛肉巻き

材 料 [2人分]	・おかひじき	80g	・片くり粉	大さじ1/2	
	・食用ぎく(黄)	50g	・酒	大さじ1/2	
	・酢	適量	・しょう油	小さじ1 1/3	
	・エリンギ	50g	・サラダ油	小さじ3/4	
	・にんじん	25g	A	みりん	大さじ3/4
	・牛肉薄切り(4枚)	120g	砂糖	大さじ2/3	
	・だいこん	125g	しょう油	大さじ1	

- 作り方**
1. おかひじきは熱湯でゆで水にとり、水気をよく絞る。
 2. 食用ぎくはがくから花びらをむしり、熱湯に酢を入れさっとゆで、水にとり水気を絞る。
 3. エリンギは網で焼き、にんじんは細長く切る。
 4. 牛肉を広げ片くり粉を薄くまぶし、1、2、3を等分にのせて下味(酒、しょう油)を振って牛肉で巻く。
 5. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、4の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら焼く。全体に焼き色がついたらふたをして、2～3分弱火で焼く。
 6. 5にAを加えて全体にからめ、器に盛り、だいこんおろしを添える。

