



〔おかひじきの辛子和え〕

Yamagata Local Foods, 10

代表地区置賜

材料

- おかひじき／250g
- 辛子／小さじ1～2
- 醤油／大さじ3
- みりん／小さじ1

色よく茹でたおかひじきは、
海のひじきに劣らぬうまさ。



作り方

- ①おかひじきの葉先を摘んで洗い、色よく茹でる。
- ②辛子と醤油、みりんを合わせる。
- ③①を②でさっと和える。

おかひじきは、海のひじきに似ていますが、ほうれん草と同じアカザ科の植物で、野生のものは庄内砂丘に自生しています。江戸時代に、種が日本海側の庄内地方から舟で最上川を上って運ばれ、内陸部でも栽培されるようになりました。特に置賜地方では寒さに強い青物として上杉鷹山公が推奨したともいわれています。置賜では多くの場合、「ひじき」といえばおかひじきのこと、海のは「うみひじき」といいます。本格的な栽培は南陽市で始まったそうです。

置賜ではひじきと
いったらコレ。

お

かひじきは、海のひじきに似てい

ますが、ほうれん草と同じアカザ科

の植物で、野生のものは庄内砂丘に自生して

います。江戸時代に、種が日本海側の庄内

地方から舟で最上川を上って運ばれ、内陸

部でも栽培されるようになりました。特に

置賜地方では寒さに強い青物として上杉鷹

山公が推奨したともいわれています。置賜

では多くの場合、「ひじき」といえばおかひ

じきのこと、海のは「うみひじき」と

いいます。本格的な栽培は南陽市で始ま

ったそうです。