

カルシウム、カリウム、リン、食物繊維など  
現代の食生活に不足しがちな栄養素がいっぱい！

## ヒジキ

### ○特 徴：

ヒジキは、様々な栄養素が多く含まれ、脂肪の燃焼を助け、抗腫瘍効果があると近年注目されているフコキサンチンも豊富に含まれています。

日高地方では、ヒジキを生そのまま乾燥させ、原材料として出荷する事が多いです。

商品化には、大釜で一晩煮込み、天日で乾燥させる必要があります。



### ○食べ方：

醤油と砂糖で甘く煮たヒジキの五目煮がポピュラーな食べ方ですが、ひじきご飯やサラダ、酢の物、天ぷらにしても美味しいです。

○ 旬：4～5月頃

○産 地：紀伊水道沿岸

○生産量： 17 t（平成25年 紀州日高漁業協同組合）

○問い合わせ先：紀州日高漁業協同組合 （0738-22-0451）

○出荷期間： 7月頃～