

部内の掟

- 1 収穫は朝刈りとする
- 2 2番刈りはしない
- 3 品質チェックは刈取り時と出荷時の二重確認

朝一番で収穫し、2番刈りをしないことで、やわらかくて、安定した品質のおかひじきを出荷している。



南陽市内のほか、多くは関東方面に出荷している。栄養価に優れ、学校給食にも使われている。



ハウスの湿度管理に最も気を使っている。毎日、天候の変化に注意しており、気が抜けない。

なんと刈取りは包丁！  
家庭にある普通の包丁で刈り取るのだそう。包丁は毎年買い替える農家もあるほど。



地元で手に入れるには、JA山形おきたま直売所『南陽愛菜館』へ。  
営業時間

9:30～16:00（1月～4月）  
9:30～18:00（5月～12月）



南陽おかひじき部会  
副会長 大友一彦さんと奥様のきくさん

おかひじきののり巻き おつまみに最適！

材 料

- おかひじき 50g（硬い茎を取り除く）
- しょうゆ 小さじ1/2
- 黄菊 2房
- 酢 少々
- かにかまぼこ 1と1/2
- 板のり 1/2

作り方

おかひじき・菊はお湯で茹でて冷水にとり、水気を切っておく。おかひじきは醤油と和えておく。細巻寿司を作る要領で、すだれの上ののりを置きおかひじき、菊、かまぼこを並べて端の方から巻けば完成！

とっても色鮮やか！



# やまがたの食



## おかひじき

ミネラル・ビタミンが  
いっぱい!の『陸のひじき』

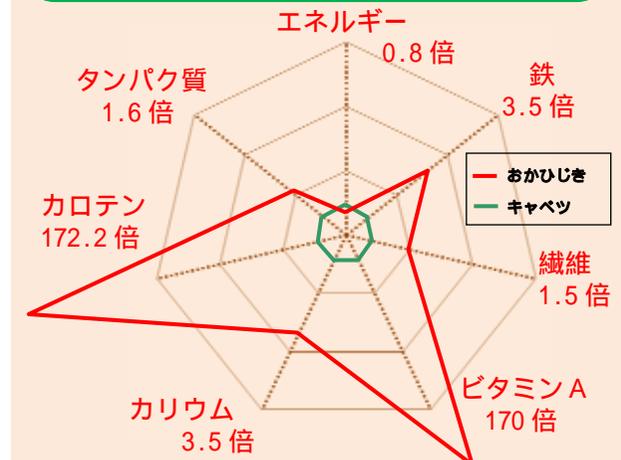
おかひじきの名前は、葉の見た目が多  
肉質で海草の「ひじき」に似ていること  
に由来している。

江戸時代、庄内浜で取れた「おかひじ  
き」の種が船で最上川を上り、船着場の  
あった砂塚村（現南陽市梨郷）に植えら  
れたのがきっかけで、おかひじき栽培が  
盛んに行われ、全国的にみても梨郷地域  
が栽培発祥の地とされている。大河ドラ  
マ「天地人」の直江兼続も食したとか。

「山形おきたま伝統野菜」にも認定され、  
家庭では春から秋まで人気のある野菜と  
なっている。

「陸のひじき」というだけあって、カ  
ルシウムやカリウム、ビタミンA、鉄、  
マグネシウムなどのミネラル分が多く、  
カロテンやビタミンCも豊富に含まれて  
いる。また、おかひじきは、てんぷらや  
卵焼き、パスタや中華料理とどんな料理  
にも合う。クセもなくシャキシャキして  
いて食べやすいので、野菜嫌いの子供に  
もおススメ。

### キャベツとの成分比較



可食部 100gあたり成分表 日本食品標準成分表より

