



参考：「おきたまの伝統食材」  
置賜総合支庁産業経済部農業振興課

# おかひじきのおひたし



材料	分量
◎おかひじき	200g
◎ゆで塩	少々
◎醤油	小さじ2
◎からし	少々

## <作り方>

- ①おかひじきを洗う。
- ②沸騰したお湯に塩少々加え、おかひじきを40秒ほど茹でる。
- ③茹で上がったたら、水を捨て、冷水にさらす。
- ④軽く絞り、3cm程度に切り、からし醤油をかけ、軽く混ぜ合わせる。



# おかひじきののり巻き

材料	分量
◎おかひじき	50g
◎ゆで塩	少々
◎醤油	小さじ1/2
◎黄菊	2房
◎酢	少々
◎かにかまぼこ	1と1/2本
◎板海苔	1/2枚

## <作り方>

- ①おかひじきを洗う。
- ②沸騰したお湯に塩少々加え、おかひじきを40秒ほど茹でる。
- ③茹で上がったたら、水を捨て、冷水にさらす。
- ④水気をよくきってから 醤油を全体にふりかけてなじませておく。
- ⑤黄菊は、ガクからはずし、酢を少々入れた湯で茹でて、冷水にとり、水気を絞る。
- ⑥かにかまぼこは縦半分にとっておく。
- ⑦細巻きずしを作る要領で、すだれの上のにりを置き、おかひじきを広げる。真ん中に黄菊とかにかまぼこを並べて、端の方から巻いていく。

