



ビブリアキッチン



2025年6月発行（第19号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

手軽で美味 ～乾物には栄養がたっぷり、うま味も凝縮～

旬のおいしい時期に収穫した野菜や海産物を乾燥させたものは栄養分をたっぷり含み、奥深い味わいの健康食材です。和の煮物のほか、食感を残してサラダや和え物にしたり、炒め物や揚げ物にも。



鉄分もりもり

玉ねぎとひじきのマリネサラダ



【管理栄養士から一言】

お酢を使ったマリネにすることでさっぱりとした味付けになっています。マリネにひじきを入れることで鉄分アップ！

鉄は、貧血予防には欠かせない栄養素です。



材料（2人分）

材料【A】

タマネギ	1/3 個	50 g
＜薄切り＞		
オリーブオイル	小さじ4 弱	15 g
油	小さじ2・1/2	10 g
酢	小さじ2	10 g
塩	小さじ1/2	3 g
胡椒	少々	0.1 g

ヒジキ 8 g

材料【B】

ハム	2 枚	10 g
＜千切り＞		
キュウリ	3/4 本	75 g
＜千切り＞		
ミズナ	1/2 株	20 g
＜5cm 幅ざく切り＞		
トマト	1/2 個弱	80 g
＜1cm 角切り＞		

★作り方★

- ① ボールに【A】を入れよく絡めてタマネギがしんなりするまで30分程度おき、マリネにする。
- ② ヒジキは熱湯にいれ20秒ほど湯通しして冷ます。
- ③ ①に②のヒジキと【B】を加えて混ぜ合わせる。

ソラレピ ソラレピ HP 参照

おすすめの本

★『奥菌流・いいことずくめの乾物料理』
奥菌 壽子//著 文化学園文化出版局 596

★『干し野菜百科』
濱田 美里//著 河出書房新社 596

★『「煮干し」のレシピ』
矢澤 一良//監修 タカハシ ユキ//料理 グラフィック社 596

★『乾物と保存食材事典』
星名 桂治//監修 誠文堂新光社 619

