

おきたま旬の食材情報

おかひじき

しゃきしゃきとした食感と鮮やかな緑色が特徴の、山形おきたま伝統野菜「おかひじき」。山形県は、おかひじきの全国一の生産量を誇る産地です。特に置賜地域は歴史ある産地で、栽培技術の積み重ねにより品質のよいおかひじきを生産しています。

1 おかひじきはどこから来たの？

おかひじきは、東アジアの海岸砂地に自生するアカザ科の一年草で、形が海草のひじきに似ていることからおかひじきの名がついたと言われています。

江戸時代に重要な交通機関であった最上川船運を通じて、船着場であった砂塚村（現在の南陽市）に種がもたらされ、栽培が始まったと言われています。少なくとも150年は栽培されていることになり、まさに歴史と食文化を伝えるおきたま伝統野菜の代表選手といえます。

2 どのように栽培しているの？

おかひじきは、花が咲くと葉が硬くなることから、かつては花が咲かない春から初夏に収穫する露地栽培が行われていました。現在は、ハウス栽培が主流となり、花が咲かないよう電照栽培を行うことにより、3月下旬から11月まで真冬を除いてほぼ1年中出荷できるようになりました。

収穫は、高さ15～20cmに伸びた茎葉をよく切れる包丁を使って手作業で刈り取ります。刈り取り後に伸びてきた茎葉を、再び収穫することもできますが、置賜の産地は、やわらかく品質のよいおかひじきを生産するため、1作ごと種を播きなおしています。年4～5回播種するため、たくさんの種が必要になりますが、生産者が専用の畑で自家採種を行い、翌年の生産に備えています。



3 おいしく食べよう！

おかひじきは、5～7月にかけて出荷量が多くなります。きれいな緑色を生かして、さっとゆでておひたしやあえものでいただきます。昔から食べられているからし醤油あえのほか、子ども向けにはマヨ醤油あえがおすすめです。また、ごま油を加えてナムルにしてもおいしくいただけます。

栄養価が高く、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル成分や、カロテン、ビタミンCなどを多く含みます。調理の際、油を少々加えると、カロテンの吸収が高まると言われています。



これから旬を迎えるおかひじき、ぜひ食卓のメニューに加えていただき、さわやかな食感をお楽しみください。

Column 石鹼の原料！？

マルセイユ石鹼をご存知ですか？フランス製の伝統的な高級石鹼ですが、これはオリーブ油などの植物性油脂とバリラ（barrilla、海草灰）を原料に作られていました。このバリラが、実はおかひじきのことなのです。

油に木の灰が混ざってできたのが石鹼のはじまりで、歴史は古く紀元前までさかのぼります。本格的な製造は、8世紀ごろスペインやイタリアで始まり、12～13世紀になると、植物性油脂とバリラを原料に硬石鹼が作られ、これが現在のソーダ石鹼の原型となります。当時おかひじきは、地中海沿岸に群生する塩生植物で、この焼灰を煮詰めると石鹼の材料となる炭酸ナトリウムが採れることがわかり、これをきっかけに石鹼の大量生産が可能になりました。

その後は、工業的に製造する合成ソーダに変わっていましたが、現在もスペイン語のバリラはおかひじきを指しています。意外なところで活用されていたんですね。

Recipe おかひじきとサーモンのクリームパスタ

◎おかひじきたっぶり、パスタ少な目でもおなか大満足のレシピです！

◇材料（4人分）

・塩サケの切り身	4切れ	・塩・こしょう	少々
・おかひじき（ゆで）	生で300g	・スパゲティ	280g
・バター	大さじ2	・いくら	適量
・生クリーム	400g	・大葉の千切り	8枚分

◇作り方

- ① サケは皮を除き、1cm角にカットする。茹でたおかひじきは、食べやすい大きさにカットする。
- ② スパゲティをゆで始める。
- ③ フライパンにバターを溶かし、サケを炒める。生クリームを加え、おかひじきを加えて軽く混ぜ煮立たせる。②の湯を切って混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛り付け、いくら、大葉の千切りをトッピングする。



食の桃源郷おきたま うまさギュツ牛っと米沢牛さくらんぼまつりを開催します！



全国有数のブランド牛である「米沢牛」と山形県が日本一の産地である「さくらんぼ」、さらに置賜の旬の味覚が大集合します。

これを機会に、ぜひ“置賜の食”をご堪能ください！

- 開催日：6月29日（日）10：00～15：00（雨天決行）
- 場 所：米沢市松川河川敷
- 内 容：①米沢牛コーナー（チケット前売制）
②直売・飲食・観光PRコーナー
③ステージイベント
④さくらんぼ早食い大会
（当日10:00より参加受付。参加料1人500円）

☞ 詳細は、「おきたま食の応援団」のホームページをご覧ください。

おきたま食の銘店めぐりスタンプラリーを開催します！

おきたま食の応援団グリーンフラッグ店と置賜地域の酒蔵・ワイナリーをめぐるスタンプラリーを開催します。

期間中、異なるお店のスタンプを集めて応募すると、抽選で素敵な賞品が合計105本当たります！

- 開催期間：6月14日（土）～9月13日（土）
- 応募方法：異なる4つのスタンプを集めてA～C賞に応募するか、さらに4つ（合計8つ）集めるとWチャンス賞にも応募できます。参加店舗等にある専用ハガキでご応募ください。
- 賞 品：合計105本
Wチャンス賞5本（1万円相当）
A賞15本（5千円相当）、B賞30本（3千円相当）、
C賞55本（1千～2千円相当）

☞ 詳細は、「おきたま食の応援団」のホームページをご覧ください。



6月～7月の食関連イベント情報

米 沢 市

山形おきたま産直市（朝市）

- ◆日 時／6月7日（土）8：00～9：00
- ◆場 所／置賜総合支庁正面玄関前
- ◆問合せ先／置賜総合支庁農業技術普及課内
TEL0238-57-3411

長 井 市

長井黒べこまつり

- ◆日 時／6月14日（土）12：00～14：00
- ◆場 所／あやめ公園高台広場
- ◆問合せ先／長井市農林課 TEL0238-87-0831

南 陽 市

さくらんぼまつり

- ◆日 時／6月21日（土）9：00～15：00
- ◆場 所／JA山形おきたま南陽愛菜館前広場
- ◆問合せ先／南陽市農林課 TEL0238-40-3211

ワインフェスティバル

- ◆日 時／6月28日（土）16：00～19：00
- ◆場 所／赤湯温泉大通り
- ◆問合せ先／南陽市商工観光ブランド課
TEL0238-40-3211

飯 豊 町

いいで黒べこまつり

- ◆日 時／7月6日（日）11：00～14：00
- ◆場 所／どんでん平ゆり園
- ◆問い合わせ先／飯豊町農林振興課 TEL0238-87-0525

事業者会員および個人（メルマガ）会員を募集中です！

おきたま食の応援団は、置賜産農産物を地域全体で応援する取組みを行っています。「おきたまの食」に関連する事業者など、応援団の趣旨に賛同していただける方をご紹介します。

また、個人（メルマガ）会員もあわせて募集中です。「おきたま食の応援団」のホームページから登録できますので、ぜひご登録ください！

《おきたま食の応援団事務局》

置賜総合支庁農業振興課生産流通担当
電話（0238）26-6051 FAX（0238）21-6941

