

房州産ひじきのできるまで

毎年、冬の終わりから春のはじまりにかけてひじきの収穫があります。「おしなや」では刈る、焚く、干す。といった一連の作業を全て行い自家製ひじきを作っています。柔らかくて、香り高いのが特徴の房州産ひじきはこうして出来上がります。どうぞご覧ください。



ひじきは岩に生えています。



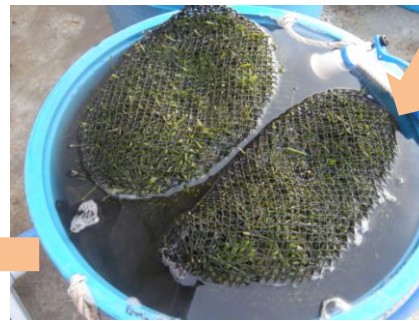
包丁で刈っています。



収穫後、熱湯にくぐらせます。



茶色が緑にかわります。



水に取ります。
一度青くすることで
仕上がりの黒がキレイに出ます。



もう一度煮ます。

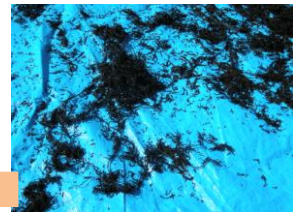


爪で切れるくらいの柔らかさまで
煮て、水に取り引き上げます。



天日で干します。

水分をとばします。



完全に乾燥したら完成です。

ひじきの一口メモ

ひじきはごぼうの約7倍の食物繊維、カルシウムは牛乳の約1.2倍、鉄分はレバーの約6倍、牛乳の500倍含まれているすぐれた栄養食品です。

他にもリン・カリウム・ヨウ素が多く含まれ、血液をきれいにし、高血圧や動脈硬化の予防にも効果があります。栄養満点のひじきを是非日々の食卓に。

おみやげに是非ご利用ください