

VOICE #52

伝えたい声は、
生産者の想い

【ヴォイス】 / #52 / AUGUST 2013 / www.oisix.com

横沢茂光さん【山形県】
おかひじき

Oisix
おいしくす

VOICE / #52

RECIPES【おかひじき】



おかひじきの茹で方と下ごしらえの基本
① 熱湯に塩をひとつまみ入れておかひじきを入れ1～2分ゆでる。
※スーパーシャキシャキ食感がおいしいので茹ですぎに注意
② 冷水につけて粗熱をとり水気を絞る。

おかひじきツナぼん酢

材料：[2人分]

おかひじき…50g
サラダ玉ねぎ…1/2玉
ツナ…50g
ぼん酢…お好み

作り方：

① 茹でて下ごしらえしたおかひじきにツナ、サラダ玉ねぎをまぜる。
② ①にぼん酢を加えて和える。

ちやちやっと作れるかんたんレシピ。食卓のもう一品におすすめです。

レシピ：Oisix

VOICE / #52【おかひじき】



おかひじきの茹で方と下ごしらえの基本
① 熱湯に塩ひとつまみ入れておかひじきを入れ1～2分ゆでる。
※スーパーシャキシャキ食感がおいしいので茹ですぎに注意
② 冷水につけて粗熱をとり水気を絞る。

おかひじき梅混ぜごはん

材料：[2人分]

おかひじき…50g
ごはん…1合
梅干…2個
ごま…適量

作り方：

① 茹でて下ごしらえしたおかひじきを1cmぐらいの長さに切る。
② 炊き上がったごはんには種を除き、小さく切った梅干、①のおかひじき、おかひじきをまぜる。
③ 茶わんによそてごまをふりかける。

いろどりがきれいなので、食卓に色が足りないな、と思ったときにさっと混ぜて。さっぱりしているので食が進みます。

レシピ：Oisix

VOICE / #52【おかひじき】



おかひじきの茹で方と下ごしらえの基本
① 熱湯に塩ひとつまみ入れておかひじきを入れ1～2分ゆでる。
※スーパーシャキシャキ食感がおいしいので茹ですぎに注意
② 冷水につけて粗熱をとり水気を絞る。

おかひじきの豚肉巻き

材料：[2人分]

おかひじき…50g
豚肉スライス…4枚
サラダ油…大さじ1/2
塩…適量
こしょう…適量

作り方：

① 茹でて下ごしらえしたおかひじきを5cmぐらいの長さに切る。
② ①のおかひじきを豚肉で巻く。
③ フライパンに油を敷き、巻き目を下にして中火で転がしながら火が通るまで焼く。
④ 塩、こしょうをふる。

ボリュームたっぷりなのにヘルシーなメインになるおかず。お弁当の一品としてもおすすめです。

レシピ：Oisix

VOICE / #52【おかひじき】

NEXT ISSUE【次号予告】 Voice#53は9月25日頃発行予定です。



越前白山鶏【福井県】

しっかりと土を踏みしめて、立派に育った平飼いの鶏たち。その肉質はとってもやわらか。オメガ3不飽和脂肪酸など豊富な栄養成分で知られている亜麻仁を餌に使用。そのため、脂の融点が低く、口の中ですっとうまみが広がります。そんな、Oisixで人気の越前白山鶏に迫ります。

内容や発行時期については、予告なく変更になる場合がございます。※写真はイメージです。

VOICE へのご意見・ご感想はこちら voice@oisix.co.jp

バックナンバーはこちら <http://www.oisix.com/voice>



発行／オイシックス株式会社 アートディレクション／堀嶋智美 写真／木村文吾 取材・文／小畑明日香 スタイリング(表4)／近藤由里子

<http://www.oisix.com>

OKAHIJIKI【おかひじき】横沢茂光さん【山形県】



種を まいてから収穫するまでに、夏季は一カ月弱、寒くなると約二カ月を要し、三月から十一月までの間に四〜五回ほど収穫する。大切なのは水で、「鶴の恩返し」の伝説が残る織機川から清流を引く。

「水の管理にはもともと気をな自分の家で育てていました。だけど、親父の代には関東に持っていったも全く知られていなかったようです。食べ方も誰も知りません。先輩たちが試食会や出張販売などをして少しずつ興味を持ってもらえるようになったのだと思います」

今も、少しでもおかひじきの魅力を知ってもらおうとさまざまな地方で試食販売会を行っている。最近では栄養分が豊富なため、給食にも人気だ。

つかいます」そして、収穫は新芽の一番刈りにのみこだわるため、スジがなく柔らかい。これが「スーパーシャキシャキ食感」の秘訣なのだ。年に何度も収穫するにはたくさんの種が必要だが、おかひじきは種が高価なので自家採種を行っている。毎年一〇月に次年に蒔くための種を採る。それを、たい肥をふんだんに含ませたふかふかの土に蒔く。

「土はとにかく柔らかく。特に夏は土がかたいと地面の熱でやけてしまうので、ふんわりさせて熱がこもらないようにしています。まだまだ生育方法が確立されていませんが、たくさんの人に食べてもらうためには良いものを安定して出荷できるようにしなければなりません。おいしいと言ってもらえるのが何よりも励みになりますからね」

と、茂光さんも楽しそうだ。

「ここでは昔からもっぱら、かし醤油でした。塩ゆでしたおかひじきからし醤油であえるだけでいいし、ちよっとお客さんがあるときはそれをのりで巻いたりしてね。私たちはからし醤油という概念があります。おかひじきが少しずつ広まるにつれて、逆にいろんな人から新しい食べ方を教えてもらうのもうれいです」



横沢茂光さん【山形県】
おかひじき
みんながおいしかったよと言ってくれる。そうすると、もっとおいしいものがつくりたくなる。そうやって、昔から受け継がれてきた伝統野菜を大切に広めていきたい。



空が 少しずつ明るくなり、ふんわりとした絨毯のように広がる黄緑の畑が朝日をあびてキラキラと輝く。おかひじきの収穫は、日が昇りきらない早朝のツンとした空気のなかで始まる。まだ夜露に濡れたみずみずしく柔らかな新芽だけを、包丁を這わせるようにして刈り取っていくのだ。



「おかひじきの魅力はなんといってもシャキシャキの食感です。そのシャキシャキ感を届けるには朝採りが一番」とおかひじき農家の横沢茂光さんは話す。

おかひじきと聞いても、どんなものか思い浮かばない人もまだまだ多いのではないだろうか。葉のかたちが海藻のひじきのようなのでその名がついたが、実はほうれん草とおなじアカサ科の緑黄色野菜。カルシウムやカリウム、鉄分といったミネラルも含まれている。

「砂塚という名前がつくくらいだから、砂地で水はけの良い土地だったのでしょね。おかひじきとはにかく水はけが良くないと。粘土っぽい土だと根がすぐに腐ってしまいますからね」

お父さんの七郎さんの代からの家業を引き継ぎ、約三〇年もの間、おかひじきを育て続けてきた茂光さん。現在は、おかひじきの生産性を高めてもっと多くの人に広めようと一九七〇年代に発足した「南陽おかひじき部会」の部会長も務める。

「このあたりでは古くからなじみのある伝統野菜で、みん