

ひじき



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

ひじきは海藻の一種です。
波が荒い海岸近く、岩場などに多く繁殖します。



カルシウム、食物繊維、ヨウ素が豊富に含まれています。

千葉県、三重県、愛媛県、大分県、長崎県などの暖かい海で収穫されます。

ひじきは「長ひじき」と「芽ひじき」の2種類

茎の部分を「長ひじき（茎ひじき）」と呼び、「芽ひじき」は姫ひじきや米ひじきという別名もあります。給食で使用しているのは「芽ひじき」です。

給食では煮物やサラダに使っています。

