

## 市場で注目株の野菜【オカヒジキ】

～緑鮮やかな陸のヒジキ 西洋料理の食材として人気～

元々、日本では海岸に自生し、若葉を食用としてきた野菜で、その形が海藻のヒジキに似ていることから「オカヒジキ（陸鹿尾菜）」と呼ばれています。

江戸時代から山形県で栽培されるようになり、昭和50年代から首都圏市場への出荷が始まり、最近では関東近在でも栽培されるようになってきました。一般的には、さっと茹でてから和え物やサラダ、天ぷらなど



に利用され、シャキシャキした歯ざわりと鮮やかな緑色は料理の素晴らしいアクセントとなります。

また、ヨーロッパ南西部や中国の湿地帯にも自生していたことから海外でも利用されてきました。英名は「SATWORT（塩生植物の意味）」。サラダの素材や肉料理や魚料理の付け合わせの野菜として用いられています。癖のない味は肉にも魚にも相性が良く、最近では、西洋料理の食材として引き合いが多くなっています。

ミネラルの他、カリウムやカルシウムも多く含み、β-カロチンの含有量は、含有量の多いことで知られる小松菜を上回ると言われています。機能性も高いという点からも注目されている野菜です。

（ 金澤 誠 筆）