



# オカピジキ

～ミネラル豊富な緑の海藻～

イラスト：小林祐美子

**オカピジキのプロフィール**

【分類】ヒコ科オカピジキ属

【原産地】日本、中国、欧州南西部

【おいしい時期(旬)】11～10月ころ

【主な栄養成分】カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、β-カロテンなど



## 見分け方

全体が濃い緑色の鮮やかで濃い

葉や茎に張りつやがある

みずみずしく、舌で触ると滑りやすい

茎が細くて短く、お尻がないものが良品

## NG

鮮度が落ちている

葉の切り口が茶色く変色、全体に黄色味を帯びている

茎が太過ぎると全体が太く大き過ぎる

青臭過ぎると硬くなり食味も落ちるよ

## オカピジキのヒミツ

### 歴史

『本草綱目拾遺(1728年)』海辺の砂地で育つ植物として紹介されています

江戸時代



### 名の由来

(葉の様子)がピジキに似ている? 「おかし」に生えるピジキという意味。別名はミルナ(水糞菜)の。海苔のミル(水糞)に似ているから

### 栽培

育ち付きにくい性質の通常の栽培ではほとんど着実を獲れない。安心して食べられる

### 山形県星島地方の伝統野菜

庄内地方の浜で取れた種が船で最上川上流、船着き場の砂浜村(現山形県麻植市)で植えられ発祥の地となった。現在山形市や米沢市で栽培が盛ん

## 保存方法



冷蔵保存が基本。鮮度が命となるべく早く使いたいです

野菜室へ乾燥を防ぐため、ラップや保存袋に入れる

## オカピジキのチカラ

### ミネラル豊富

カリウム  
体の余分な水分や塩分を排出する働き。高血圧予防やむくみ解消に

カルシウム  
骨や歯の材料。神経を落ち着かせる働きも。オカピジキの解凍は

カリシウム  
骨や歯の材料。神経を落ち着かせる働きも。オカピジキの解凍は

カリシウム  
骨や歯の材料。神経を落ち着かせる働きも。オカピジキの解凍は

栄養価の高い「スーパーフード」でもあります

不足しがちな栄養素を効果的に取れる



マグネシウム  
ビタミンBと共に骨を強化



鉄  
ヘモグロビンの材料。赤血球と共に貧血予防

### β-カロテン

抗酸化作用で肌・髪・視力などの老化を予防。免疫力アップ

## 楽しみ方・食べ方のコツ



下ゆですると味や香りは癖がなく食べやすい

お酢やお味噌汁で

お肉のつよ



約2%の塩水

加熱し過ぎると食感が損なわれるので注意

根元を切り落とし、カルシウムが豊富な海水に30分、塩水で取り除いた水気をよく取る