

# ひやっか



## ひやっかについて

県の西方ではひやっか(東ではマンバ)は冬の代表的な郷土野菜です。11月～3月が旬です。ひやっかはタカナ類の一種です。葉を外側から取っていても次々芽をふくことからマンバ・ひやっかと呼ばれています。独特のアクが特徴、寒くなるほど柔らかくなり甘味が増します。昔は、一晩水にさらしアク抜きをしていたそうですが、品種改良が進み、長時間アク抜きをする必要がなくなったそうです。選ぶポイントは、葉が暗く紫がかった濃緑色のもの、厚くよく縮んでいるものがおすすめです。ひやっかを湯がき、冷凍保存すると春先から夏にかけて楽しむことができます。

## 栄養

ほうれんそう並みの栄養がある野菜で、特にビタミンCはほうれんそうの2倍もあるのが特徴です。体の皮膚や粘膜など強くしてかぜを予防します。また、鉄分も多く含まれているので貧血の防止にも効果があります。

## せっか

(1人分:エネルギー122kcal  
塩分1.5g)

### 材料(2人分)

ひやっか	320g
木綿豆腐	50g
油揚げ	15g
油	6g
しょうゆ	大さじ1
みりん	4.5g
出し汁	大さじ1

- ① ひやっかはたっぷりの湯で茹で、水にさらしアクを抜く。水気を絞って3cmくらいに切る。
- ② 豆腐は軽く水気をきっておく。油揚げは短冊に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、①を入れて炒める。続いて②の豆腐をくずしながら入れて最後に油揚げを入れて炒める。
- ④ だし汁、しょうゆ、みりんを入れて煮含める。

## おひたし

(1人分:エネルギー16kcal 塩分0.2g)

### 材料(2人分)

ひやっか	140g
薄口しょうゆ	2g
だし汁	6cc
しょうが	1.4g

- ① ひやっかをゆがき、水にさらす。(粗熱をとる)しょうがはすりおろし、だし汁と醤油を混ぜる。
- ② 水気を絞って食べやすい大きさに切り、食べる直前に生姜醤油で和える。

## ロールマンバ

(1人分:エネルギー210kcal 塩分0.9g)

### 材料(2人分)

ひやっか	2枚	ナツメグ	少々
合びき肉	100g	卵	30g
たまねぎ	75g	水	200cc
セロリ	45g	トマト缶	250g
塩こしょう	少々	固形コンソメ	1g

- ① 玉ねぎ・セロリをみじん切りにする。
- ② ひやっかをしんなりするまで茹で、冷水にとり、水けをきる。
- ③ ボールに合びき肉・①・塩こしょう・ナツメグ・卵を混ぜよくねる。
- ④ ②を広げ、③を丸めたものを巻く。(ロールキャベツの要領で)
- ⑤ トマト缶を鍋に入れ、④を並べ、コンソメと水を加えて30分くらい弱火で煮る。

## 「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ



マスコットキャラクター  
元亀(げんぎ)くん

### 大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

### 子どもの部入賞作品

- ・野さい大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命