

# 健康野菜

# オカヒジキ

分類 ツルムラサキ科

原産地 熱帯アジア



オカヒジキ

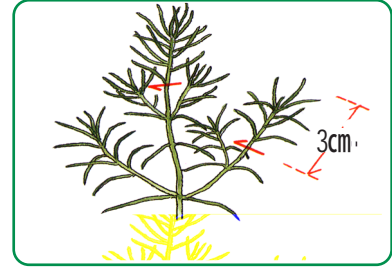
**栄養成分** ★ベータカロテン ★ミネラル ★代謝を活発にし  
神経や筋肉の老化を防ぐ働きをします。

## 食べ方

- **からしあえ** オカヒジキを5分程度湯を通してから切っておく  
大さじ2杯のからし粉に、小さじ2杯の砂糖、大さじ3杯のしょうゆと  
少々の調味料であえます。
- **酢みそあえ** オカヒジキを5分程度湯を通してから切って、あえます。

## 収穫

10~15cmで刈り込むか  
大きくなってからは  
葉の先3~4cmを摘み取る



## 栽培カレンダー

■ 病気 ■ 害虫 ■ 肥料 ■ 植えつけ ■ 収穫

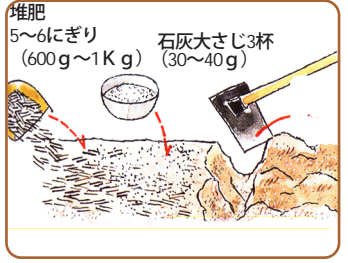
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
作業												
肥料												
病虫害												

## 特性

海草のひじきに似たところからこの名前があります。  
あまり乾燥すると質が硬くなり、品質を損ねます。

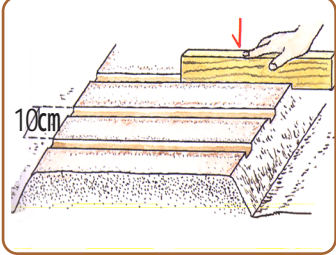
## 植えつけ準備

\*半月前によく耕しておく 畝1m当たり



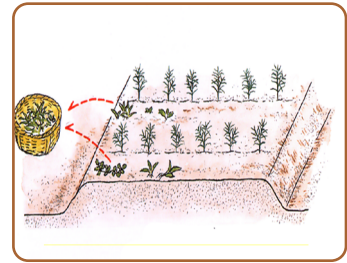
## 植えつけ

\*油粕 化学肥料50~60gいれる



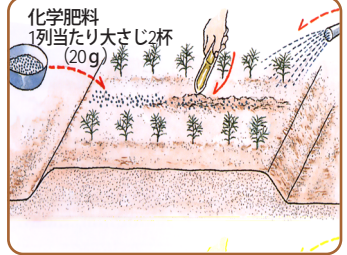
## 管理作業

除草は早めに行います



## 栽培ポイント

施肥後竹べらなどで軽く土に混ぜる



収穫が遅れると草丈が伸びて  
収穫量は増加するが  
硬くなるので  
葉山に収穫します。