



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

Vol.10 ひじきのような見た目「おかひじき」

2026年5月23日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。今回は個人的に好きな野菜であり、うちの店でも毎年楽しみにしている方が多い野菜をご紹介します。それは「おかひじき」。聞いたことがない方も多いと思いますが、海にあるひじきと違い、丘（陸）にあるから「おかひじき」という単純なネーミングです。では、おかひじきとはいったいどのような野菜なのでしょう。

おかひじきは丘（陸）で育つ、見た目はひじきそっくりなためその名前が付けられたそうです。畑で見ると何かのハーブのような見た目です。

古くは江戸時代初期から栽培が始まったと言われ、山形では伝統野菜として知られています。今では山形だけではなく、全国的に栽培され、勿論福岡でも栽培されています。

食べ方としましては「湯がいて」食べます。生でも炒めても食べられないことはないですが、ほぼ「湯がく」一択です。しかも30秒～1分ほど湯がいて冷水にとるだけなので実に簡単です。湯がいて冷水にとった後、ドレッシングやポン酢などで単体で食べる方もいますが、何か他のものと合わせて和え物で食べるのが一般的です。

最大の特徴としましては「シャキシャキ感」です。正直、味に強烈な特徴がなく、どちらかというところ淡泊な感じ。普通、湯がくと柔らかくなって歯ごたえがあまりなくなる野菜が多いですが、おかひじきは湯がいてもシャキシャキです。他の野菜にはない歯ごたえ、味が淡泊なゆえいろんな野菜に合わせられるという利点があります。多少湯がき過ぎても、ちゃんとシャキシャキ感が残りますのであまり気にせず安心して調理ができます。

まだおかひじきを食べたことがない方は是非この機会に未知の食感を味わっていただきたいです。



野菜ソムリエの八百屋KANOE

野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二
北九州市門司区下二十町9-23
TEL: 090-6635-9602
営業時間：火～木曜 10:00～14:00
ランチタイム 11:30～13:30
定休日：日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年6月22日

No.13532575