

おおいたけんぎょぎょうせいねんぶう さし ぶ  
大分県漁業青年部宇佐支部のみなさんです



ひじきちくん

う さ し な が す ひ が た た い せ つ そ だ  
宇佐市長洲の干潟で大切に育てられて  
います。海の満ち引きにより、ロープ  
に下がったひじきが大きく揺られる  
ようすが、まるで筋肉トレーニングを行  
っているようであることから名づけら  
れました。

こりこりとした食感が特徴です!



## マッスルひじきが出来るまで



①

10月に支柱を立て、ロープを張ります。



②

11月にひじきの赤ちゃんをロープに  
くっつけます。



③

11月～5月までひじきの観察と手入れをします。



④

収穫前のひじきの様子。



⑤

船2隻がかりでひじきのロープを  
回収します。



⑥

5月に収穫を行います。



⑦

収穫後、天日干して乾燥させます。



⑧

立派なひじきができました!



## えいよう 栄養もたっぷり!

- てつぶん **鉄分**
- ビタミンA**
- しょくもつせんい **食物繊維**
- カルシウム**