

今月のテーマは ふき(落) です !!

ふきは、キク科フキ属の植物です。ふきの原産地は日本で、全国各地の湿気が多く、日陰になっている山野に自生しています。冬に黄色の花を咲かせることから冬黄(ふゆき)と呼ばれ、それが「ふき」という呼びに名に変わったとされています。ふきのとうは、ふきの花蕾で、春の訪れを告げる山菜の一つです。ふきの旬は3~4月の春の季節です。

ふきの栄養

ふきには、**食物繊維**、**カルシウム**、**カリウム**などが含まれています。とくに**食物繊維**が豊富なので、便秘やダイエットに効果的です。漢方では、咳止めや、消化促進作用があることが古くから知られていました。ふきは独特の香りと苦み、食感が特徴的です。この香りは**テンペル**という成分で、食欲増進作用などが期待できます。

選び方のポイント

- 葉がみずみずしく、鮮やかな緑色をしているものが良いでしょう。
- 茎は傷や赤い部分が少なく、太さが均一なもの良いでしょう。



調理のポイント

- ふきは変色しやすいので、なるべく早めに食べるようにしましょう。
- ふきはアクが強いので、アク抜きをしてから調理します。ふきを鍋に入る長さになり、まな板の上でたっぷりの塩をかけ板ずりをし、すじを取って熱湯でさっと茹で、冷水に5分ほどさらしておくと良いでしょう。

おいしいごはん!

ふきと豚バラ肉の甘から炒め

材料(2人分) : ふき…150g 豚バラ肉…100g
赤唐辛子…1本 油…適量 【調味料】しょうゆ…大さじ1と1/2
砂糖…大さじ1/2 酒…大さじ1 みりん…大さじ1/2

- ① ふきは、すじを取りさっと茹でてアクを抜き、4cmほどの長さに切り揃え、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。フライパンに油を熱し、軽く赤唐辛子を炒めたら、豚バラ肉を加え、肉に火が通ったら、ふきと【調味料】を加えて、味がしみるまで炒め煮をする。
- ③ 器に盛りつけて、出来上がり♪



冷めても美味しく頂けるので、お弁当のおかずにもよいですね★ ふき独特の風味で春を感じて下さい。

ふき 豆知識

北海道のアイヌの伝説に、コロポックルという小人が登場します。アイヌ語で「コロ」はふきを、「ポックル」は「小人」を指します。「ふきの葉の下の人」という意味で、雨降りのとき1枚の葉の下に10人も入るほど小さかったといわれています。

