

今月のテーマは ふきのとう(落の臺) です !!

ふきのとうは、キク科フキ属の植物です。ふきの花のつぼみの部分で、独特の香りと苦みがあり、春の到来を告げる初春が旬の日本原産の山菜です。収穫できる場所は、本州を中心に全国の里山から河川の土手など、日当たりがよく湿り気のある場所です。雪解けとともに芽を出すため、地域にも異なりますが、西日本では1~2月頃から、東日本では2~3月頃に見つけることができます。雪解けの遅い地域であれば4~5月頃まで見つけることができます。

ふきのとうの栄養

ふきのとうには、**カリウム**、**ビタミンA**、**ビタミンE**、**ビタミンK**、**ビタミンB群**、**葉酸**などが含まれています。血圧の上昇を抑える**カリウム**、抗酸化作用で免疫力アップ・風邪予防・ガン予防につながる**ビタミンA**、細胞の酸化を防ぐことで肌の代謝促進・血行をよくし冷え性改善効果がある**ビタミンE**、出血時の血液凝固や骨の形成の手助けをする**ビタミンK**、神経の働きを正常に保ち皮膚や粘膜の代謝に関与する**ビタミンB群**、貧血予防になる**葉酸**など、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。

選び方のポイント

- 葉の色が黒くなく鮮やかな緑色で、形に丸みがある物が良いでしょう。大きくなり過ぎたり、完全に開ききったものは苦味が強くなるので、つぼみや開きかけの物を選ぶと良いでしょう。

調理のポイント

- ふきのとうは、アクが強い山菜です。天ぷらにする時はアク抜きをしなくてもよいですが、和え物などにする時はアクと強い苦味を抜くために下茹でをしましょう。茹で上がった後、すぐに冷水に浸すことで、冷ますとともにアクが抜けていきます。



おいしいごはん!

ふきのとう簡単レシピ

【作り置きにぴったり! 簡単「ふきのとう味噌」の作り方】

材料: ふきのとう...10個 サラダ油...大さじ1 【調味料】味噌・酒・さとう・みりん...各大さじ2

- ① ふきのとうはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンで、中火で炒める。
- ② しんなりしてきたら、【調味料】を加えて程よい硬さになるまで炒まったら出来上がり。



【「ふきのとう味噌の和風クリームパスタ」の作り方】

材料(2人分): パスタ...2束 玉ねぎ...1/4個 ベーコン...4枚 いんげん...8本 まいたけ...1/2株 バター...20g
小麦粉...大さじ2 牛乳...200cc ふきのとう味噌...大さじ4 塩...適量 サラダ油...適量

- ① 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅、いんげんは4cm幅の斜め切り、まいたけは房を分け、バターを熱したフライパンで炒める。火が通ったら、小麦粉を加えてダマにならないように炒める。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えてとろみがついてきたら、ふきのとう味噌を加え、さらに炒める。
- ③ 茹でたパスタに②のクリームソースをからめて、塩で味をととのえる。
- ④ 器に盛り付けて出来上がり!



ふきのとう 豆知識

ふきのとうの特徴である苦味成分や香り成分にも働きがあります。苦味成分には、免疫力アップ・花粉症抑制効果・腎臓の過機能を高め有害物質の排出や肝臓の機能を高める働きがあるとされています。香り成分は、消化液の分泌促進で胃腸の働きを良くする効果があるとされています。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

