

フキのプロフィール

【分類】キク科フキ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】3～5月ころ(天然物)

【主な栄養成分】カリウム、食物繊維、アルカロイドなど

解説：K・K・CROOK

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの

ベジタブルライフ

フキ ～春を告げる香りと苦味～

フキの子カラ

食物繊維・ミネラル豊富

特にカリウムが多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的

特有のほろ苦さは「アルカロイド」によるもの。新陳代謝を促進する働きがあるといわれている



中国や日本では、古くからたんを切りせきを止める薬用とされている(民間療法)

楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いので、調理前にあく抜きする



鍋に入る長さにかつし、まな板に並べて塩を掛け、両手で前後に転がすよう板ずりする

塩が付いたまま5分程度ゆでる。ゆでた後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色も防止できる

葉と葉柄(茎)を切り分ける



葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る

保存方法

時間がない場合は、葉の部分と柄を切り離し、どちらもラップで包み、冷蔵庫に入れて保存。2日以内に使用する

鮮度が命!



ゆでてあく抜きしたものは、水に浸して食品保存容器などに入れて、冷蔵庫へ水を時々交換すれば1週間ほど保存可能。冷凍保存もできる



葉の方があくが強いので、水にさらす時間を長めにしよう



葉は刻んでつくだ煮や甘辛煮、炒め物に

冷めたら皮をきれいにむく。包丁の刃を引っ掛けて引っ張るようにむくか、手でむく。まだあくが気になるようなら、さらに水に漬けておくとも良い



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
62円切手をお貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

ご住所 〒 -		
ふりがな		
お名前		
年齢	性別	電話番号
	男・女	() -

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

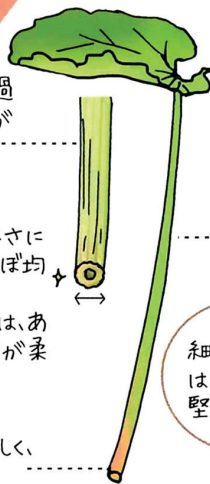
氏名希望 ・ イニシャル希望

見分け方

葉柄の部分が太過ぎない方が、空洞がなく柔らかい

根元から上まで太さに極端な差がなく、ほぼ均一な太さが良い。山ブキなどの場合は、ある程度太い物の方が柔らかい

切り口がみずみずしく、草乾燥していない



葉がみずみずしく鮮やかな緑色なら新鮮

葉が枯れて茶色い部分が多い場合は避ける

葉柄は美しい淡緑色で全体に張りつやがある

細過ぎるものは筋っぽくて堅いかも



下処理後のアレンジメニュー

①煮物

フキのみのあっさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合わせ、魚介類との煮物など。フキを煮過ぎず、色良く仕上げることに。一方きょうりょうのようにしっかりと濃い味付けでつくだ煮のように炊き上げて美味



②あえ物・おひたし

下処理をしたフキは、そのままおひたしに。またドレッシングやゴマなどであえても美味



③サラダ・マリネ

ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。クリームチーズや生ハム、パプリカなどと組み合わせても



④天ぷら

食べやすい長さに切って棒状で、またかき揚げのようにしても



⑤炒め物

他の野菜、豚肉・牛肉など、さまざま食材と合わせて炒め物に。油との相性が良いので、パスタの具に、肉巻き、魚巻きにして焼いても美味



⑥みそ汁・お吸い物

コンソメスープなどと合わせても美味

