

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

フキのとう

～香りと苦味が春を告げる山菜～

イラスト：小林裕美子

フキのとうのプロフィール

【分類】キク科フキ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】12～4月ごろ

【主な栄養成分】カリウム、アルカロイド、
ケンフェロール、フキノリド、食物繊維、
ビタミン類

解説：KAORU

選び方

すがすがしい香り
葉(かく)が開いていて締まっている
つぼみが固い
根元の切り口や葉が黒ずんでいない

つぼみが開いて花が開いているのは収穫適期を過ぎているよ

NG

食べごろ
育ち過ぎていない小ぶりのものがお薦め
花芽がほんの少し見えるくらいに葉(かく)が開いている

フキのとうのチカラ

アルカロイド
(苦味成分)

体内の有害物質を排出、さらに肝機能を強化し新陳代謝を促進

カリウム

高血圧などの生活習慣病予防、むくみ解消に効果的

ビタミン類

各種ビタミン、葉酸などをバランス良く含有。代謝促進作用、抗酸化作用に期待

ビタミン

骨や歯の強化に効果的

フキハド
(香り成分)

胃腸の働きを整え、消化を促進する効果に期待

食物繊維

整腸作用を促し、便秘解消や肥満予防に効果

ケンフェロール
(苦味成分)

免疫力を高め、ウイルス感染予防や風邪予防効果に期待

保存方法

鮮度が大切

冷蔵保存

鮮度が落ちるとあくが強くなり、苦味やえぐい味も増す



乾燥を防ぐ
軽く湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れて保存

下ゆでして水(または塩水)に漬けておくと、あくが強くなり変色しにくい

冷凍保存

下ゆでしてあく抜きしてから冷凍庫へ

自然解凍であえ物や汁物などに利用



ふきみそ
長期保存可能

楽しみ方・食べ方のコツ



特有の香りと苦味を香料として活用
天ぷらやあえ物に広く利用



パスタ、ピザ、バターソテー、フリッターなどにもおいしいよ



あく抜き

塩を加えて沸騰した湯に入れて、ペーパータオルなどで落としふたをし3分程度ゆでる
冷水に取返し、しばらくさらして冷ましておく

ふきみそ

下ゆでしたフキのとう(または水にさらしたもの)をみじん切りにして油で炒め、みそ、日本酒(みりん)、砂糖を加えてとろ火でかき混ぜながら炒め煮に。焦げやすいので注意!

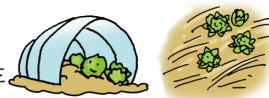
ひき肉を入れるとうま味もアップ!



フキのとうのヒミツ

特徴

日本原産の山菜 全国の山野に自生
ハウス栽培物 12～4月ごろまで
天然物 2、3月ごろ



フキとフキのとうは同じ?!

フキはつぼみと葉柄が別々の時期に地下から出てくる。雪解けの香先(2、3月ごろ)に咲くフキの花蕾(からい)がフキのとう。開花後(4～6月ごろ)に地下茎から出てきた葉柄がフキ



春を告げる風物詩

北国では雪解けとともに旬を迎える

名の由来

冬に黄色い花を咲かせる「冬黄(ふゆき)」→「ふき」になった(諸説あり)

漢字

「冬季花蕾」「藍の臺」など

