



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

野菜ソムリエの父親日記

「フキノトウ」

私の仕事部屋は西向きで、ここ数日は窓から射しこむ日光の暖かさでストーブがいらないになりました。もうすっかり春ですねー。冬の間は車を利用することが多かった外出も、日の光に誘われて「歩き」が多くなります。

歩く道ばたに早春を彩る黄緑色のフキノトウの姿を見つけるとうれいのもこの頃。見るのも楽しいですが、ぜひ「口福」も味わってみて下さい。

ハサミで簡単に採れますので、子どもとの草摘み遊びにもぴったりです。春になって長い冬ごもりから目覚めた熊が、巣穴から出てきて最初に口にするのはフキノトウなのだそう。フキノトウには健胃・整腸作用があることを熊はちゃんと知っているのですね。私たちも熊にならって、お腹の中から春を呼びこみましょう!



加藤 正哉

イチおし野菜 フキノトウ

■フキノトウってどんな野菜?

フキはキク科の多年草で、数少ない日本原産の野菜の一つ。秋田県には高さ2メートル近くになる名産「秋田フキ」があります。フキノトウはフキの花のつぼみで、秋田県では「バッケ」「パンケ」などと呼ばれています。フキノトウには雌株と雄株があり、雄花が白黄色なのにに対し雌花は白っぽく見え、花が終わるとタンポポのような綿毛をつけます。フキノトウはカロテンが豊富でビタミンB1、ビタミンB2なども含みます。またクエルセチン、ケンフェロールなどの薬効成分が含まれ、咳止めなどに用いられます。



■フキノトウの茎の見立てと保存方法

採れたてが一番!採るのはその日に食べきれ的分だけにしましょう。どこにでも生えています、水辺に出ているものは軟らかく風味もやさしいようです。採ってしばらくすると半月状に反りアクで変色するので、すぐにゆでてしまいましょう。

■イチオシ! レシピ フキノトウの茎のきんぴら

実はフキノトウって、10cmくらいに伸びたものは野菜のように食べられるんです。フキのように皮をむく手間もいりません。

●材料

フキノトウ300g サラダ油:大さじ1 ごま油:少々
【タレ:日本酒大さじ1 酢小さじ1 しょう油大さじ1 みりん大さじ1】

●作り方

- ①フキノトウの茎は花やつぼみ・葉を取り除き、太いものはタテ半分に切り、よく洗う。
- ②沸騰した湯に塩一つまみを入れ、①を15秒ゆでる。取り出したら冷水中に放してアク抜きした後、食べやすいサイズに斜め切りにする。
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れてなじませ、水気を切った②を入れて中火で炒める。
- ④全体に油がなじんだら【タレ】を加え、火を少し強めてからめながら火を通す。
- ⑤透明感が出て煮汁がからんだらごま油少々を加え、香りづけする。火から下ろして器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

★この他に、甘酢漬けや味噌炒め、ドレッシングをかけてサラダにしても美味です!

