



# からだのごちそう

NO. 28

平成27年3月号

## 今月のテーマ 「ふき」



### <旬>

ふきの旬は、3～5月です。  
ふきは、日本原産の野菜のひとつで、湿気・日陰を好み、全国的に山野に自生しています。  
古くは平安時代から栽培されていたようです。  
冬に黄色い花が咲くことから冬黄（ふゆき）と呼ばれ、それがつまって「ふき」という呼び名になったと言われています。春の訪れをつげる山菜のひとつです。

### <栄養>

ふきは独特の香りと苦味、食感が特徴です。  
食物繊維が豊富で低カロリーなことから便秘やダイエットに効果的です。  
ふきの独特の香りは、せき止め、たん切り、消化などに効果があります。苦味のある山菜には、冬の間に体にたまった老廃物を排出してくれる効果があります。

### <上手な選び方>

お店で買う時は、茎の太さは2cm前後が適当で、全体的に黄ばみや黒ずみ赤みがないもの、傷が少なく葉が新鮮で、みずみずしく、鮮やかな緑色をしているものを選びましょう。  
大きいものは硬くなっていて食感も落ちるので、避けましょう。  
ふきは変色しやすいので、なるべく早く食べるようにしましょう。

### <あく抜き>

ふきはアクが強いのであく抜きをしてから調理します。  
鍋に入る長さに切って、まな板の上でたっぷりの塩をかけた状態で板ずりをします。さらに熱湯で茹でて冷水にさらします。  
水にさらしながら、食べやすい長さに切って繊維を両端から皮をむきます。  
アクが気になる時は、もうしばらく水にさらしておきましょう。

### ☆ふきの定番料理☆

#### 『たけのことふきの煮物』

##### 材料(4人分)

- ゆでたけのこ…200g
- ゆでたふき…100g
- わかめ(塩蔵)…50g
- 木の芽…少々

- だし汁…2カップ
- 薄口醤油…大さじ2
- 砂糖・みりん…各大さじ1
- 塩…少々

#### <作り方>

1、たけのこはたて2等分にし、先の5cm分はくし形切り、下部は1.5cm厚さの半月切りにする。  
ふきは3～4cmに切る。わかめはさっと洗って塩を流し、水に10分つける。

2、鍋に○の調味料を入れて煮立たせ、たけのこ、ふきを入れて10分くらい煮る。

3、一口大に切ったわかめを加えてさらに2分間煮る。

4、器に盛り、木の芽をただいてのせる。



### ☆ちょっとアレンジして☆

#### 『ふきの豚肉巻き煮』



##### 材料(4人分)

- ・豚肉(薄切り)…12枚
- ・ふき…4本
- ・塩…少々
- ・薄口醤油…大さじ1/2
- ・わかめ(塩蔵)…60g
- ・片栗粉…少々

- 薄口醤油…大さじ3
- 液体かつおだし…小さじ1
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1

#### <作り方>

1、ふきは15cmくらいの長さに切って塩をつけて板ずりし、かためにゆで、水にとって皮をむき、醤油で下味をつける。わかめは塩抜きして、一口大に切る。

2、豚肉は3枚を一組として縦長にひろげる。片栗粉を薄くふり、1/4量のわかめを敷き、1/4量のふきを芯にして手前から巻き、楊枝でとめる。  
同じように全部で4本作る。

3、鍋に水1と1/2カップと○を合わせて煮立て、(2)の豚肉巻きを入れて10～12分煮含める。

4、食べやすい長さに切り、器に盛り、残っている煮汁をかける。



(株)リライアンス

栄養士:新川、宇根、植田、坂井、佐々木、篠田、為政、中野、西光、広井、廣田、藤原