



落(ふき)

butterbur



ふきはキク科フキ属の多年草。日本原産で近縁種の少ない独特の野菜の一つです。地上には花芽と葉が出ていますが、茎の部分は地中に伸びています。フキとは、その地下茎からでてきた葉の柄の部分にあたります。ふきの天然物の旬は、3月から初夏にかけてですが、スーパーなどで見かけるふきはハウス栽培のものが多く、出回る時期は10月から翌年の5月頃までです。

栄養

可食部100gあたりの生の落は約96%が水分です。カロリーも11kcalと非常に低く、香りと食感を楽しむ野菜で、全体に栄養価はあまり高くありません。比較的、カリウム、食物繊維が高めです。

- ビタミン類やミネラルもバランスよく含まれていますが、どれもわずかな量です。ミネラルの中でも比較的多いのがカリウムで、筋肉の働きを調節したり、血圧を安定させたりします。
- **不溶性食物繊維**…ふきには水溶性食物繊維よりも不溶性食物繊維が多く含まれています。不溶性食物繊維は水分を吸収して便の量を増やしたり、有害物質を吸着して便と一緒に排出する効果があります。

ふきのいろいろ

ふきは大きく分けて4種類あります。スーパーで見かけるふきには、主に3種類「愛知早生ふき」「山ぶき」「秋田ふき」「水ふき」があります。現在、流通しているふきは、ほとんどが「愛知早生ふき」です。



愛知早生ふき

流通量の多くを占めているのが「愛知早生ふき」です。風味と香りが良く、アクが少なめです。食感がみずみずしく、柔らかいので現代人に好まれています。



山ぶき

山野に自生する野生のふきのこと「山ぶき(山ふき)」とも呼びます。淡緑色の葉柄(茎)は細めで長さは30~40cmくらいで根元は赤みがかかっています。佃煮やきゃらぶきに向いています。5~6月頃がシーズン。



秋田ふき

水ふきは秋田県や北海道がおもな栽培地で、葉柄(茎)の長さが1.3~2mほど、直径は約3~6cmにもなる大きなふきです。葉の幅も1mほどになります。繊維が多くかためなので、漬物や佃煮、砂糖漬けなどに加工されています。



水ふき

別名京ふきとも言われ、京都や奈良で栽培されています。葉柄の部分の切ると、水が滴り落ちるので水ふきと言われています。出荷量が少なく市場にはあまり出回っていません。



ふきのとう

ふきのとうはふきの花芽(花茎)のこと、地下茎から葉が出る前に地上に顔を出します。特有の香りとほろ苦さがあり、天ぷらや味噌炒めなどにして食べるのが一般的。基本的につぼみが開く前の状態のほうが美味しい。



アク抜きと保存の仕方

- ①鍋またはフライパンに入る長さに落を切る。
- ②まな板にふきの束を置き、大さじ1程の塩を振りかけ、両手で前後に押し転がすように板ずりする。
- ③鍋に湯を沸かし塩が付いたまま入れて、太いので5分、細いので3分程茹でる。
- ④冷水または氷水の中に茹でた落を入れて冷ます。
- ⑤茹でたふきは両側から皮とスジを取り、保存容器に入れやすい長さにカットして、水に浸けたまま冷蔵庫で保存する。(毎日水を入れ替えれば5日ほど日持ちします)



今月のレシピ

ふきと鶏団子の炊き合わせ

【材料】

ふき(茹でたもの)…… 3本
 鶏肉ミンチ…… 200g
 すりおろし生姜…… 小さじ1
 玉葱(みじん切り)…… 50g

肉団子用

醤油…… 大さじ1/2
 酒…… 小さじ1
 塩…… 適量
 こしょう…… 適量
 片栗粉…… 大さじ1

煮汁用

水…… 150cc
 顆粒だしの素…… 小さじ1
 醤油…… 大さじ1
 みりん…… 大さじ1
 酒…… 大さじ1
 砂糖…… 大さじ1/2

【作り方】

- ①茹でたふきは約4cm長さに切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ひき肉はボウルに入れて、玉ねぎ、すりおろし生姜、Aの調味料を加えてよく混ぜる。3cm程の小判型に丸める。
- ③フライパンに油をしき、②の鶏肉団子に焼き色を付ける。
- ④鍋にBの調味料を入れ、肉団子を入れて5分程煮る。ふきを入れて3分ほど煮てから、そのまま冷まし味を含ませる。

参考:「野菜の本」 講談社、旬の野菜百科、食材の豆知識 Web