

ふきのとう



春の訪れを告げるふきのとうは、キク科フキ属の多年草で、日本原産の山菜の一つとして知られています。ふきのとうは、ふきの花の部分で、この花が咲いた後に地下茎から葉茎が伸びてふきになります。全体が淡緑から緑色で長さは4~6cmほどですが、小さなつぼみがいくつか集まっていて、そのつぼみをガクが包んでいます。

古くから食用に利用されており、特有の香りとほろ苦い風味が特徴ですが、この苦みはつぼみが開くにつれて強くなるといわれています。締まりがありつぼみがかたく閉じていて、根本の切り口が黒ずんでいないものが新鮮です。ガクが少し閉じ気味の状態が食べ頃とされていますが、風味の低下が早く変色しやすいので、購入したその日のうちに調理するか下ゆで後に水または塩水につけて冷蔵保存し、翌日には使い切るようにします。下ゆでできない場合は、軽く湿らせたキッチンペーパーなどで包み、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存しておきますが、早めに食べることをおすすめします。

ふきのとうは、カリウムを豊富に含んでいます。また、香り成分のフキノドリヤ、苦み成分のアルカロイド、ケンフェールなどを含み、独特な香りや苦みが楽しめます。

天ぷらやふきのとう味噌にして食べるのが代表的な食べ方ですが、エグミや苦みが強いので、しっかりあく抜きをします。天ぷらにする場合は火の通りをよくするために、つぼみの周りのガクを広げておいて、薄めの衣でじっくりと水分を飛ばすのがポイントです。ふきのとう味噌はいろいろな作り方がありますが、下ゆでしてから細かく刻み、油で炒めて味噌と砂糖、みりんを加え好みの味に仕上げるのが一般的です。

植物には、種子や実、若芽等を動物や昆虫に食べられないようにするために、自ら天然の毒素を作ることがあります。ふきのとうやふきにも、ピロリジジンアルカロイド類という天然毒素が含まれています。この天然毒素は水に溶けるので、ゆでた後にゆで汁を捨てたり水にさらす等あく抜きをすることで減らすことができます。ふきのとうやふきを食べるときはしっかりあく抜きをして、おいしく安全に食べましょう。

(農林水産省リンク)

https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/attach/pdf/pa_fuki_flier.pdf

参考 「旬の野菜百科」 「野菜ナビ」 「農林水産省HP」
(文責 福祉 太田裕子)