

フキノトウは蕨(フキ)のつぼみの部分で、雪が解け始める1月~3月に地面から芽を出します。独特の苦みと香りが特徴で、春の山菜の代表として人気があります。

日本原産であるフキノトウの歴史はとても古く、縄文時代から食べられていて、平安時代にはすでに栽培が始まっていたとされています。



## 【フキノトウ】

### ◆選び方

◎つぼみがしっかり閉じていて花の咲いていないもの。つぼみが開いたものは苦みが強くなっています。

◎切り口が黄緑色で新鮮なもの。黒ずんでいるものは収穫から時間が経ってしまっています。

### ◆保存方法

湿らせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すると、1~2日間もちます。収穫してから時間が経つと共にアクが強くなるため、収穫・購入してからできるだけ早く調理するのが良いでしょう。

### ◆食べ方

ふきのとうはアクが強いので、基本的にはアク抜きの下処理をしてから調理します。(※天ぷらは苦味も軽減されるので、アク抜きしないで食べるのが一般的です。)

①根元が変色しているものは切り落とし、表面の皮が変色したり汚れている場合は取り除く。

①沸騰した湯1Lに対して塩小さじ2を入れ、3分ほど茹でる。

②1時間~一晩冷水にさらし、好みの苦さになるまで水を替えながらアク抜きをする。

③ザルにあげて、キッチンペーパーなどで水気をよくふき取る。

フキの根・茎は地中にあり、フキもフキノトウもそこから伸びてきます。フキは形状が細長いので茎の部分だと誤解されがちですが、実は「葉柄(ようへい)」という葉と地下茎をつなぐ葉の一部です。

フキの根・茎には毒性があるので、山菜狩りの際に誤って食べないようにしましょう。

### ◆栄養

★ビタミンE...抗酸化作用があり、細胞の老化予防・アンチエイジング効果が期待できます。「若返りのビタミン」とも呼ばれます。

★アルカロイド...芽吹きの際の植物が外敵から身を守るために含んでいる成分で、苦味の素となります。ポリフェノールの一種で、抗酸化作用があり、新陳代謝を活発にする働きもあります。

### 『春の皿には苦味を盛れ』

春は肝臓の働きが活発になり、冬の間体内にため込んだ脂肪や老廃物を排出し、冬の体から春の体へと変化する季節です。この肝臓の働きを助けてくれるのがフキノトウなどの山菜にある「苦味」の成分です。旬の野菜を食べることで、体も季節に順応していきます。



### ●○フキノトウとアサリのペペロンチーノ●○

●材料(2人分)	スパゲッティー	200g
フキノトウ	6個	オリーブオイル 大きじ3
むきアサリ	40g	湯 1.5L
唐辛子	1本	塩 15g
ニンニク	20g	塩コショウ 少々

フキノトウの苦みとニンニクの香りが相性◎。  
アサリの旨味も加わるペペロンチーノです。

### ●作り方

- ① フキノトウは茹でて水気を切り、粗く刻む。唐辛子は輪切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩を入れてスパゲッティーを袋の表示より1分短く茹でる。ゆで汁を100cc取っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル・唐辛子・ニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ④ むきアサリ・フキノトウ・湯切りしたスパゲッティーを③に加え、火を中火にし、ゆで汁100ccを2回に分けて加えてよく混ぜ合わせる。仕上げに味を見て、塩・コショウで調味する。