

ふき

キク科

参考文献

原康明(編集)(2009), 四季の野菜大図鑑, 株式会社権出版社
霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
内田悟(2012), 内田悟のやさしい塾 旬野菜の調理技術のすべて保存版 春夏, 株式会社KADOKAWA 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
群馬												
愛知												

○産地情報

群馬：愛知に次ぐ生産量。水ぶきと呼ばれる在来品種が主力。

愛知：知多半島を中心に明治時代の中頃から栽培されており
その生産量は全国の約4割を占め、日本一を誇っている。

通常の旬は早春だが、愛知産は主にハウスで栽培。

冷蔵保存した種株を8月に植え付けることで

春が来たと思わせて成長させる独自の栽培技術により

10月から翌年5月まで長期間の出荷が可能になっている。

○ふきの特徴・由来

数少ない日本原産の野菜のひとつ。独特の香りと苦味が特徴で
春野菜として根強い需要がある。葉が茂る前に根茎から生える
蕾は「ふきのとう」。この蕾が冬に黄色い花を咲かせることから
「冬黄」となり、縮めて「ふき」となったという説がある。

愛知早生

ふきの代表品種で市場の大半を占め

尾張ぶきとも呼ばれる。全国で栽培される

ふきの7割程度がこの品種と高い割合を誇る。

香り高くみずみずしい淡緑色で葉の伸びが早い。

葉柄が太く根元は赤い。やわらかく食べやすいのが特徴。



○ふきの選び方と保存方法

選び方	全体的に褐色が少ないもの。 葉柄が鮮やかな淡緑色のもの。 根元を持ったときにあまりしならないもの。 切り口の空洞が大きいもの。
保存	生 購入後すぐに茹でて冷蔵庫で保存。 アクが強く時間の経過とともに褐変するため 茹でてから使うのが基本。
	冷凍 下茹でしたものを小分けにラップで包み フリーザーバックに入れて保存

○ふきの葉柄ようへいの下ごしらえ方法

※食用とする長い部分は茎ではなく「葉柄」という。
茎と呼ばれる部分は地下にある。

- ①まな板の上に適度な大きさに切ったふきを置き
多めの粗塩を振ってから両手でふきを板にこすりつける。
この「板ずり」を行なうと、茹でた際に色鮮やかに仕上がる。
- ②沸騰したお湯で約5分強めの火加減で茹でる。
- ③しんなりとしてきたら、冷水にとって冷ます。
- ④茹でた茎の筋を包丁でひっかけるようにして剥く。
端から2~3cm1周剥がしてから、剥がした部分を
まとめてつまみ、一気に剥くと簡単。
- ⑤冷水の入った保存容器に浸し
冷蔵庫で保存。毎日水を替えて
2~3日で使い切ると良い。

