

落フキを食べる

しょいか〜ご千葉店 食育ソムリエ 能重久子

フキの栄養

カリウム、カルシウム、食物繊維の供給源となります。苦味成分としてポリフェノール的一种であるクロロゲン酸を含んでいる。クロロゲン酸には細胞の突然変異を抑制する作用があり、抗がん作用が期待されている。

(JAグループホームページ参考)

フキの旬

4月～6月
4月の出荷ランキング
1位愛知県
2位群馬県
3位千葉県

(JAグループホームページ参考)

フキの種類

愛知早生フキ

みずみずしくやわらかい水フキ

香りが強くやわらかい山野に自生しているものは山フキ、野フキと呼ばれている。

秋田フキ

茎の長さが2mにもなる大きなフキ。おもに加工用。

フキの選び方

葉がいきいきしていて、茎に黄ばみや黒ずみがなく緑色がきれいなもの。太すぎず、細すぎなものは筋が固め

フキの保存方法

購入後すぐに葉と茎を切り分け、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫で保存。鮮度が命なのでなるべく早く食べる。

下茹でして保存するのもおすすめです。茹でたものは、水を張った保存容器に入れ冷蔵庫で保存。毎日水をかえ2～3日。風味は落ちるが冷凍保存も可能。



フキの下処理

アクが強いので下ゆでをしてアク抜きします。塩をかけ板ずりし、塩がついたまま熱湯で4～5分茹でて冷水につけ、冷めたら皮を手または包丁できれいにむく。

色鮮やかに茹でるコツ

多めの粗塩で板ずりをし、たっぷりの湯で湯がく

ふきは
今が旬!!

— アクの抜き方 —

1. 塩をたっぷり振り板ずりをする。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、塩がついたままの1を入れ、中火で4～5分程ゆで、冷水に取って冷ます。
3. 筋を取り、水を張ったバットに入れ、1時間程度おく。

★ ポイント

口径の広いフライパンまたは鍋を使う。フキを短く切ってしまうと皮をむく手間が増えてしまいます。

★ ポイント

皮の剥き残しがないように、両側から皮を剥く。

— きゃらぶき —

(2人前)

ふき 150g

砂糖・しょうゆ・料理酒・みりん

大さじ1

1. ふきのアクを抜きます。
2. ふきを5cm幅に切る。
3. 鍋に調味料を入れ、中火でひと煮立ちさせる。
4. 2を入れて蓋をし、途中かき混ぜながら弱火で煮汁がなくなるまで20分程度煮たら出来上がり。

★ ポイント

煮る際は、焦がさないように弱火で時々かき混ぜる。

★ ポイント

一晩おくと更に味がしみ込みます。

— ふきチャンプル —

(2人前)

ふき 150g

ごま油

豚バラ 150g

鶏だし

竹の子 150g

塩

適量

(調理済み)

こしょう

たまご 1個

しょうゆ

1. ふきのアクを抜きます。
2. ふき、竹の子、豚バラを3cmぐらいに切る。
3. たまごを割って、溶いておく。
4. ごま油をフライパンに入れ、中火で豚バラを炒める。
5. 豚バラに火が通ったら、ふき、竹の子を入れる。
6. 全体に油が回ったら、調味料、溶きたまごの順に入れる。
7. たまごに火が通ったらできあがり。

— ふきのカレーフリッター —

(2人前)

ふき 150g

ころも

小麦粉 大さじ3 片栗粉 大さじ2

ベーキングパウダー 小さじ1

カレー粉 小さじ1 塩・こしょう 少々

油 小さじ1

1. ふきのアクを抜きます。
2. ふきを5cm幅に切る。
3. ころもの材料をすべてボウルに入れてよく混ぜたら、ふきを入れてころもをつける。
4. 180度の油でころもをつけたふきを揚げる。

しよいか〜ご千葉店 R4.4月の売上ベストテン！

順位	品名	コメント
1位	たけのこ	あく抜きのみぬかは、一つまみで十分！
2位	人参	人参の皮は栄養満点！皮ごと食べて！
3位	トマト	千葉のトマトの旬 1〜2月、5月、10月
4位	切花	
5位	きゅうり	生で食べる人が多いですが、炒め物にもおすすめ！
6位	ほうれん草	根の赤い部分は栄養満点！よく洗って捨てずに食べて！
7位	椎茸	秋の味覚だけど春でも人気！
8位	小松菜	小松菜といえばカルシウム！
9位	菜花	小松菜、チンゲン菜の菜花がおすすめ！
10位	ふき	とれたて新鮮なふきをぜひお試しください！

4月の千葉店イベント情報

店頭販売、ヒラノパークさんのチャーシューの量り売りが復活!!

コロナ禍でなかなか出店が出来なかった「ヒラノパークさん」

楽しみにされていた方も多かったと思います。

4月からのご利用お待ちしております!!

その他、しよいか〜ご千葉店では、春の味覚満載で

皆様のご来店を心よりお待ちしております♪

