

野菜(vegetable)を知って美味しく(Delicious)食べよう

ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～
第62号 平成28年2月



今の特集は**ふき**です。

ふきの原産地は日本で、北海道から九州まで全国の山野に自生しています。冬に黄色の花を咲かせることから、「冬黄(ふゆき)」がたまって「ふき」になったといわれます。特有の香気とほろ苦さ、さわやかな歯ざわりが特徴で、季節感あふれる野菜です。水分が多く、ふきの含有成分であるポリフェノールやセスキテルペンは、花粉症やアトピー性皮膚炎の症状緩和作用があるといわれています。

○平成28年1月21日(木)、愛知県東海市の木下知幸さん(46歳)の生産現場を伺いました。



①



②

愛知県東海市でふき栽培をされている木下さん(写真①)は、21年前、25歳の時にご実家の農業を継がれました。それまでは名古屋市の中央卸売市場で働いておられ、その頃から長男としていずれはご実家を継ごうという意思があったと話されます。現在は木下さんと奥様、木下さんのご両親、親戚の方の5名で7棟のハウス(70a、写真②)でふき栽培をされています。

木下さんが育てているふきは「愛知早生ふき」という品種で、市場に出回るふきの約7割を占める品種です。香り高く、瑞々しい淡緑色で、葉柄の伸びが早く、太くて柔らかいのが特徴です(③)。

③



収穫したふきは水分が逃げないように藁でできたムシロに包みます。



120cmほどに伸びるふきのアーチの中に潜るようにして収穫していきます。

春のイメージが強いふきですが、JAあいち知多では、栽培技術の向上により真夏以外の10月～5月まで長期出荷されています。ふきの収穫は全て手作業で重労働。それがほぼ一年続いたため、ふき農家の多くは家族就労が基本です。3人のお子さんがいらっしゃる木下さんは「将来子供たちがふき農家を継ぎたいと言ってくれた時、きちんと教えられるようそれまでは元気でふき作りをしていたい。」と話されていました。



「ふき鎌」と呼ばれるふき専用の収穫包丁。刃の湾曲が独特です。



長期間出荷される愛知のふきには、季節に応じたおいしい食べ方があります。

◎2月～5月に出荷される「春ふき」・・・土の中で春を迎えたふきは、やわらかく、香り(風味)が良い。

◎10月～1月に出荷される「秋ふき」・・・寒い時期を経るため、繊維が多く、しゃきしゃき感が強い。

かき揚げやふきご飯、きんぴらがおすすめ。

煮物やサラダ、卵とじがおすすめ。

かき揚げは木下さん一推し!

かき揚げには生のふきを使います。皮は茎をポキッと折ってすじにそってむきましよう。お好みで他の野菜を加えたり、ふきの量を加減して。

材料(6人分)	作り方
ふき.....100g	①ふきは生のまま皮をむいて1cmの輪切りにする。
えび.....7尾	②えびは背わたを取り皮をむいて1cmのぶつ切りにする。
酒.....小1	③たまねぎは薄くスライスする。
たまねぎ.....60g	④小麦粉にベーキングパウダーを入れふるい、その中に卵、氷水、塩を入れ衣を作る。
サラダ油.....適量	⑤④に①②③を加えてざっくりと混ぜ180℃の油で揚げる。
衣 小麦粉.....100g	食べるときに抹茶塩をつける。
卵.....1/3個	
塩.....少々	
ベーキングパウダー.....小1/3	
氷水.....1カップ	
抹茶塩 抹茶.....小1	
塩.....小1	



材料(5人分)	作り方
かつおの生節.....2節	①生節を一口大に切る。
ふき.....200g	②ふきを塩を入れた熱湯で3分ほどゆで、水にさらして皮をむき、3cmの長さに切る。
水.....700cc	③鍋に②を煮立て、生節とふきを入れ、アクをとりながら20分くらい煮る。
しょうゆ.....130cc	
みりん.....130cc	
酒.....30cc	
砂糖.....30g	

ふきご飯



子供も大好きな混ぜご飯にふきの香りをプラス。彩りも香りも良くなります。

材料(6人分)	作り方
米.....3カップ	①米は炊く30分前に、昆布と水を加えておく。
水.....3カップ	②ふきは3分ほどゆでて皮をむき、1cm長さに切る。
だし昆布.....10cm角	③油あげは温どおしし、細かく切る。
ふき.....1把(350~400g)	④⑤の調味料を煮立て、ふきと油あげを加えて煮る。
油あげ.....3枚	⑥米が炊けたら昆布を取り出し、④のせて蒸らし、蒸らし終わったら軽く混ぜる。
砂糖.....大2	
酒.....大3	
薄口しょうゆ.....大3	
だし汁.....80cc	

木下さんはJAの方々とは協力し、スーパーなどで行う消費宣伝会にも参加されています。

また、栄養士を目指す学生に対して講演なども行っています。これは、学生にふきのことを知ってもらい、彼らが栄養士になった時学校給食でふきを出してくれたら、という思いからだそうです。そして、給食でふきを食べた子供たちが、ふきを身近に感じてくれたらという思いからだそうです。「若い人にももっとふきを食べてもらいたい」と願う木下さんの息の長い需要拡大活動です。

材料(4人分)	作り方
ふき.....200g	①ふきは3分ほどゆでて皮をむき、4~5cmの斜め切りにする。
ごま油.....大1	②フライパンにごま油を熱してよく水切りしたふきを入れていき、少ししんなりしたら白だし、砂糖を入れる。
白だし.....大1	③仕上げにいりごまをかける。
砂糖.....小1	
いりごま.....小1	



試食販売会などでは子ども向けに「福(ふき)の神恵比寿」のキャラクターシールを配っています。



【ふきと油揚げの炒め煮】

春らしいふきのほろ苦い風味と香りが
味わえるレシピです。

ふきは油揚げや厚揚げなどと合わせる
ことで味にコクが出ます。



○材料(1人分)

- ・ふき(正味).....80g
- ・油揚げ.....15g(1/3枚)
- ・かつお節.....大さじ1
- ・ごま油.....小さじ1/2
- ・酒.....小さじ1と1/2
- ・醤油.....小さじ1



○作り方

①ふきを鍋に入る長さに切ってよく洗い、まな板に並べて置き、塩(分量外)を振って手のひらで転がす(板ずり)。



塩の分量は大さじ1が目安。
板ずりすることで表面がしなやかに
なり皮もむきやすくなって
色も鮮やかになります。

②鍋にお湯を沸かし、ふきを色よく茹で、すぐに冷水にとりアク抜きをする。



ふきを茹でるとアクが出て、
黒色の茹で汁になります。

③ふきの皮をむく。切り口から3cm位の所まで何本かに分けて、むき始めの皮を集めて一気に下までむくと、途中で皮が切れることなく手早くむける。

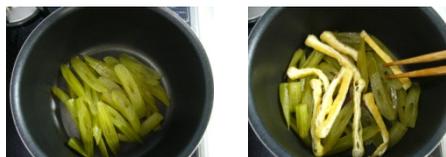


④③のふきを斜め薄切りにする。油揚げは5mm程の短冊切りにする。



今回はあえて油揚げの油抜きはせず油揚げの旨味を活かします。

⑤鍋にごま油を入れて熱し、ふきを手早く炒める。全体に油がまわったら油揚げを加える。



⑥酒を入れひと混ぜした後、醤油、かつお節を加えてサッと炒める。



調味は酒と醤油のみ！
多めの酒がよい風味になり、
かつお節からも旨味がでます。



【レシピ担当】

菊間 恵子(ナチュラルフードスタイリスト)
野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催のほか、講師として活動中。
スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



できあがり！



【野菜の需給・価格動向レポート】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

【おすすめ野菜】 http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_osusume.html

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。
http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html

○次号は「たまねぎ」の産地情報をお届けします。

■取材協力

愛知県経済農業協同組合連合会、愛知県園芸振興基金協会、あいち知多農業協同組合
■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の権利を有します。
■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。]

■野菜の疑問、質問、解決します！
疑問、質問を募集しております！
こちらまでご連絡ください！

■発行元：野菜需給協議会・独立行政法人農畜産業振興機構

電話：03-3583-9478 FAX:03-3583-9484

vegeciou@alic.go.jp

