



# 「ふき」のプロフィール

[1]	分類名	: キク科フキ属
[2]	学名	: <i>Petasites japonicus</i>
[3]	和名	: ふき
[4]	外国語表記	: (英)japanese butterbur (仏) (独) (伊) (中)款冬(コアヌドオン)
[5]	原産地・伝播	: 数少ない日本原産の野菜です。日本のほか、朝鮮半島や中国にも分布していることが知られています。
[6]	日本への伝来	: 日本の山野に見られたキク科の多年草のうち、栽培に向くものが選別され、現在の品種になったと考えられています。8世紀頃の文書に名称が残っていることから、この時、すでに栽培が始まっていたと考えられています。
[7]	栄養学的特徴	: ふきの葉柄にはカリウムが比較的多く、カルシウムやビタミンCも含まれていますが、約96%が水分です。食物繊維も意外と少なめです。ふきのとうは、カリウム、鉄分、亜鉛などのミネラルやビタミンB群、C、E、Kなどを含んでいます。
[8]	主な用途	: 葉柄は、緑色を生かした煮ものやおひたしなどにしたり、しっかりとしょうゆ味をきかせた、佃煮風の煮ものやいり煮などにするのが一般的です。葉は、つくだ煮や辛煮にします。ふきのとうは、天ぷらや田楽、刻んでねりみそに混ぜたりして使います。
[9]	選び方	: ふきは葉柄の太さが均一で直径1.5~2cm、根元のほうを手で持ってみて、あまりしならないものが新鮮です。葉がついている場合は、鮮やかな緑色をしているものを選びます。ふきのとうは、つぼみがとじていて、やわらかいものを選びます。
[10]	保存法	: ぬらした新聞紙に包み、冷暗所で保存します。ただし、日がたつとかたくなるので、ゆでて保存するのがおすすめです。熱湯でサッとゆでて水にとり、冷めたら皮をむき、水をはった密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。



## 「ふき」の種類

ほろ苦い風味が特徴の春の味覚です。つぼみ(ふきのとう)や、スツとのびた葉柄の部分を食べます。自然な品種の分化が少なかったため、現在見かける品種のほとんどが古来のままです。栽培されているのは、こうした野生の品種から選抜されたものです。もちろん野山に自生する天然ものが採取されることも多く、栽培ものとともに、市場に流通しています。

### 愛知早生

愛知早生



ふきの代表的品種で、市場に出回っているものの大半を占めるほどです。葉柄が太く、全体に濃い緑色で根元が赤っぽく、アクや苦みが比較的少ないのが特徴です。別名「尾張ぶき」とも呼ばれています。

### 水ぶき

香りが高く、やわらかくて苦みも少ないのですが、関西で少量生産されているだけで収穫量が少なく、出まわる時期も遅めです。暖かい地方に自生するふきを改良したもので、愛知早生に比べて小ぶりで淡い緑色をしているのが特徴です。

### ふきのとう

ふきのとう



ふきの花のつぼみです。栽培ものは11月頃から出まわりますが、野生のものは2~3月が旬です。アクが強いものの、独特の香りとほろ苦さが早春の味として珍重されます。葉柄に比べると、カリウムや、鉄分、亜鉛などのミネラルやビタミンB群、C、E、Kなどを多く含んでいます。