

# ふき

旬は 4～6 月



数少ない日本原産の野菜です。

ふきのとうが咲いた後、成熟したふきとなります。

独特の苦味(クロロゲン酸)に冬の間滞った新陳代謝を活発化させる働きがあり、春にふきなどの山菜を食べることは自然の理にかなっています。

## ふきの栄養

水分が多く低カロリーで食物繊維やカリウムが豊富です。

**食物繊維**: 便秘解消の手助けとなったり、糖の吸収を穏やかにし血糖の急激な上昇を防いだりしてくれます。

**カリウム**: 塩分の排出を助け、利尿作用をもたらし血圧の上昇を抑えてくれます。

\*カリウムは腎臓の機能が低下している方など制限が必要な場合があります。主治医にご確認下さい。

## ★あく抜きのPOINT★

ふきはあくが強いのであく抜きをしてから調理しましょう。

鍋の直径に合わせて、皮をむきやすいように長めに切ります。

①**板ずり** 皮に含まれるあくや青臭さを除いたり、味を染み込みやすくしたり、色が鮮やかにするのが目的です。全体に塩をまぶし、まな板の上にふきを横にして置き、前後にごろごろ転がして下さい。

②**熱湯で茹でる** 大きめの鍋にたっぷりのお湯で。

③**水にさらし皮をむく** あくが気になる時は、もうしばらく水にさらしておきましょう♪

