



## ふきのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、「ふき」についてのお話です。

ふきは、香りを楽しむ日本生まれの山菜です。とくに、愛知県では身近な野菜です。なぜなら、日本で一番多くふきが栽培されているからです。愛知県で主に作られている「愛知<sup>わせ</sup>早生ふき」という品種は、「愛知の伝統野菜」の一つで、やわらかく、食べやすいのが特徴です。愛知県以外にも、北海道から沖縄県まで、日本全国の野山に自然に生えています。

また、ふきは春野菜の一つでもあります。冬の間、土の中でじっとしていたふきは、春になると芽を出し、黄色い花を咲かせます。これが、「ふきのとう」です。この花が大きくなるころに、土の中で茎を伸ばし、花から約30cm離れたところから葉が出てきます。1mから2mほど伸びると食べごろです。

ふきには、ミネラルや食物繊維が豊富に含まれています。今日の給食の「ふきごはん」に愛知県産の「ふき」を使用しました。地元の味を、味わいましょう。