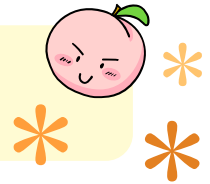


## ふきのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日はふきのお話です。

ふきは、しゃきしゃきとした食感と独特な香り、そして少し苦味があるのが特徴です。ふきは、数少ない日本原産の野菜のひとつで、日本中に自然に生えています。冬の寒さが残る3月頃に土の中から頭を出すふきの黄色いつぼみを「ふきのとう」と呼びます。葉と葉柄ようへいという茎と葉の間の部分を「ふき」として食べています。

愛知県では、江戸時代からふきの栽培が盛んで、生産量は全国第一位で、そのほとんどが「愛知早生わせふき」という品種です。この愛知早生ふきは芽が早く出て、たくさん収穫できるのが特徴です。ふきの旬は3月から5月ですが、栽培技術の向上で真夏をのぞいてほぼ1年中作られています。

今日は調理員さんが丁寧にふきの筋をとったり、あく抜きをしたり、時間をかけて調理をしました。春を感じるふきが入った「ふきごはん」を味わって食べてください。