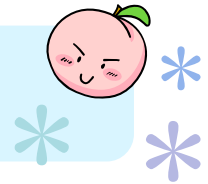


## はなし ふきのお話（小）



みなさん、こんにちは。「これっくらいの♪ おべんとうばこに♪  
おにぎり おにぎり ちょいとつめて♪」のお弁当はこの歌の最後  
に「すじのとあったふーき♪」と出てくる「ふき」という野菜を知っ  
ていますか？

ふきは、数少ない日本生まれの野菜のひとつです。日本中どこで  
も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。その葉っぱ  
のじくの部分を「ふき」として食べています。

愛知県ではふき作りが盛んで、今ではふきの3分の2が愛知県で  
作られ、そのほとんどが「愛知早生ふき」という種類のふきです。  
ふきが多くとれるのは3月から5月の春の季節です。

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  
り、時間をかけて調理してくれました。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。