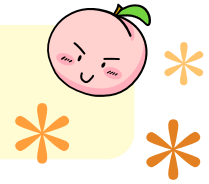


## 「ふき」(ふきごはん)



みなさんこんにちは。今日はふきのお話をします。ふきは各地の野山に生えていますが、平安時代にはすでに栽培されていたという古い歴史をもつ、日本原産の山菜です。

2月ごろ、寒い時期に地面から顔を出すふきのとうは、ふきのつぼみです。このつぼみには苦味がありますが、しんちんたいしゃ新陳代謝を活性化させる働きがあります。

現在、お店で売られているふきのほとんどが「あいちわせ愛知早生ふき」で今から約200年前に愛知県で作られました。ふきのおいしい時期は4月から5月で、長さが1メートル以上に成長します。また、ふきの独特な香りは、食欲を増進させ、消化を助けます。

今日は、炊き込みご飯に使用しました。

これでお話を終わります。

