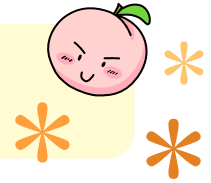


ふき (ふきごはん)



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、さいばい新陳代謝しんちんたいしゃ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、炊き込みた こご飯に使用しました。

これでお話を終わります。