

フキになる前が旬!フキノトウ

春の使者と呼ばれるフキノトウは、春に一番早く芽を出す山菜であり、フキの花芽です。雪国で採れるものの方が味・香りがよいと言われます。日本各地に自生しており縄文時代から食べられていたと言われていています。フキノトウは**大きすぎず、コロコロと太っていてツヤがあり、開いていない蕾のような形のものが美味しい**と言われていています。

フキノトウはフキと同じように特有の苦みと香りを持っていますが、フキノトウの方が栄養価と苦み成分が多く含まれています。苦みはアクとしてアク抜きをしてから調理をしますが、**このアクには、花粉症予防に効果があると言われるフキノール酸や、免疫力アップ・発がん物質を除去する力があるといわれるケンフェノール、肝臓機能を高める働きがある**といわれる食物アルカロイドなど、抗酸化作用のあるポリフェノール類が多く含まれていますので、**アクを抜きすぎないように注**

意しましょう。

フキノトウは日本料理に欠かせない食材で、天ぷら・和え物・汁物などいろいろな料理に用いられています。是非、春の訪れを探してみてください。

