



やさい王国の とれたてたより

第41回

ふきのとう



のとう

一足先に春の訪れを
教えてくれる山菜です。
華やかな見た目と
山菜らしいほろ苦さ、
下処理の簡単さなどから
山菜初心者の方にもおすすめ！

下ごしらえ

まず、外側の皮を1枚剥いて取り除き、
切り口を薄く削って本体を縦に半分に割ります。

下から切れ目を入れると手で割れます →



沸騰した1%の濃度の塩水に入れて約3分茹で、冷水に移動。
たまに水を変えて30分~2時間さらし、水を切って完了！

← たまにかじって味を確かめながら時間を調整してください。オススメは1時間半くらい



下ごしらえ後に
すぐ食べたいときは
だし醤油などに
和えておひたしに！

ふき味噌

材料: ふきのとう 5個
味噌 100g
砂糖(できれば三温糖) 20g
みりん 大さじ2



ふき味噌炒飯
炒飯に混ぜる
だけで甘さが
絶妙にマッチ！



下処理済みのふきのとうを細かく刻む。
調味料をよく混ぜてフライパンで弱火で熱し、
滑らかになったらふきのとうも入れる。
約1分熱しながらよく混ぜ完成！



天ぷらは
下処理なしで
おいしい!!



日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)

