

フキノトウ

フキノトウはフキの花芽で、春を告げる山菜として喜ばれます。

香りとはろ苦さが特徴で、天ぷらなど、これを生かした食べ方をします。朝市等で売られているものは天然物も多く、栽培物より香りも苦みも強いので、調理時に注意が必要です。

・ 下ごしらえ

- 1) 外側の皮を一重はがし、洗って、しばらく水に浸けます。
- 2) あくが強いと水が黒く濁るので、この場合は水を取り替えます。
- 3) 良く水切りして料理します。

・ 代表的な料理

1 天ぷら

山菜料理の定番。油で揚げることで苦みが和らぎ、食べやすくなります。コツは衣を薄めにする事です。

- 1) 天ぷら粉を同量の水で溶いて衣を作ります。
- 2) フキノトウは水気を拭き取り、天ぷら粉をまぶします。
こうすると衣がはがれにくくなります。
- 3) フキノトウに衣を付けます。2、3回軽く振って余分な衣を落とし、できるだけ衣を薄くします。うまくいかないときは、衣を溶く水を多めにしてみましょう。
- 4) たっぷりの油でかりっと揚げます。フキノトウは油に浮きやすいので、菜箸で転がしたり油に沈めたりして、全体をしっかりと揚げます。
- 5) 塩を振っていただきます。



【材 料】

- ・ フキノトウ・・・5～10個
- ・ 天ぷら粉・・・・・・適 量
- ・ 塩・・・・・・・・・適 量

2 フキ味噌

天ぷらと並ぶフキノトウの定番料理です。ここに紹介するのは一例で、他にも色々な作り方があります。箸休めにしたり、ご飯にかけたりする他、味噌炒めに使ったりもします。

- 1) 苦みが苦手な人はフキノトウを2～3分ゆで、しばらく水にさらして苦みを抜きます。
- 2) 味噌はみりん、砂糖と混ぜておきます。
- 3) フキノトウを刻み、ごま油で炒めます。
- 4) 2)の味噌を加え、よく混ぜながら、弱火で水分が飛ぶまで炒めます。
- 5) 冷蔵庫で保存します。



【材 料】

- ・ フキノトウ・・・5～10個
- ・ 味 噌・・・・・・・・・50g
- ・ みりん、砂糖・・各大さじ2
- ・ ごま油・・・・・・・・・大さじ1