

## ふきのとう (ほーきんと)

2016年1月10日 フキノトウを見つけました。  
この場所の他にも水際で見つけることができました。  
写真では花が咲いたところに雪が降り積もったようです。

フキノトウとはフキのつぼみのこと。これを竹之高地では『ほーきんと』と呼びます。

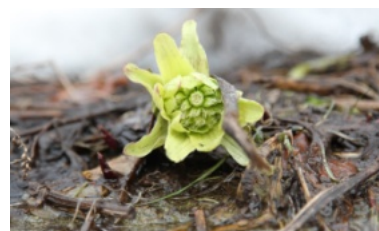
厳しい寒さがやわらぎ、雪融けを待ちかねたかのように、日当たりの良い土手や畦に浅緑色の「フキノトウ」が春を告げます。竹之高地では一番最初に楽しめる、最も人気のある山菜です。雪が残る早春に土手や道端に姿を現すその萌黄色には、野生の命の力強さが感じられます。

年末から年始にかけて少し雪が降り積雪60cmになりました。その後暖かく雨になりほとんど雪がなくなり、昨日(1/9)の朝久しぶりに20cmの積雪を観測し、除雪車が出動しました。今日(1/10)は朝から雨が降っていますが、気温が下がってきているので今夜から雪になりそうです。この気候変化にほーきんとが春と勘違いをしたのでしょうか？

昨年は大雪で、雪の降り始めが早く「正月前に屋根の雪下ろしを2回もした」と聞いていたが、3月9日には不動滝脇の道端と旧不動様斜面にていっぱい見つけることができました。



2016年1月10日



2015年3月9日

写真の上の部分は雪が見えます



2010年4月30日

養鯉池の土手より猿倉岳を望む

雪融けの日当たりのいい地面から顔を出すふきのとう。初春の風物詩ともなっている。

「フキノトウ」と「フキ」は全く別な種類の植物と思っている人がいるかもしれませんが、両者ともにキク科の多年草で「フキノトウ」はその花茎、一般的に「フキ」と称しているのはその葉柄部分なのです。フキは生える所によって形や色が異なるので、ヤマブキだのサワブキだの生えている場所で名前が違ったり、アカブキ、アオブキなどと茎の色で区別したりしていますが、竹之高地に自生している種類はみな同じだとおもいます。ふきのとうは雌株、雄株があり、白色の頭花の雌茎は開花後30cm以上にも伸び、白い冠毛をつけ種子を飛ばす。葉は丸く、花が終わった頃に同じ地下茎から伸びだす。雌の方は花が終わると茎が高く伸びて、いわゆる「トウが立つ」状態になって、白い綿毛のある種子が風で飛ばされて散るようになります。雄の方は余り高くは立たず用が済むとそのまましぼんでしまいます。

春の山菜は芽吹きからの成長が早い、ふきのとうも雪融けを追いかけて芽が出て成長する。左の写真の奥の方では収穫しているが、1～2日も違えば写真手前のように花が満開となります。

ふきのとうの食べごろはつぼみの状態です。花が見え日が経つにつれ苦味が増えて、茎が伸びていきます。春山を歩き、遠くから見て黄緑色が見えているのは、伸びすぎてもう食するには遅いのです。池の土手に見えたので近づいてみると(左上の写真のように)伸びきっていたのでした。食べるのは不向きですが、いかにも早春の花がきれいに見えます。



2005年5月3日

## 『ふきのとう』料理のレシピ

ふきのとうは春先にいっせいに芽を吹き出します。

自生している天然のふきのとうは、雪が融け始める頃に出てきます。締まりがあり、つぼみがまだ硬く閉じていて、周りの葉で花芽が見え始める位までの物が美味しい。大きくなり過ぎた物は苦味も強すぎて美味しくないので、小ぶりの物を選んだほうが良いです。

ふきのとうは、細胞老化や動脈硬化を予防するβカロテンや高血圧を予防するカリウムが含まれる春の山菜です。フキの花茎（フキノトウ）と葉は薬用にも使われます。煎じて飲むと、せき止めや痰を切り、解熱作用もありかぜの初期には効果があります。またフキノトウのほろ苦さは食欲増進効果があります。

レシピは数多くあります。

- ・ふきのとう味噌、天ぷら、油炒め、煮物、酢の物
- ・生のまま刻んで 汁の実、薬味

白ごはん味噌はとても相性の良いものです。そんなご飯のお供の中でも、春先にはふきのとう味噌がおすすめ。生命力あふれる春の苦みがなんとも美味しいものです。私は採りたてを天ぷらして塩をかけて食べるのが一番だと思っています。

フキノトウは芽出し直後の花が開ききっていないものを地ぎわから指でちぎりとり（ちぎると切り口が黒くなる、カマ等で切取ると良い）。若いものほど苦味が少なく、香りも強くて美味しい。食べ方は外側のよごれた苞をとり、ひとつまみの塩を入れてゆで、冷水にさらしてアクをぬき（アク抜きし過ぎないように）、煮ひたし・油いため・つくだ煮・ごまあえ・みそあえに。特に細かく切って油いため、みりん、みそを加え弱火でいため煮したフキノトウみそは、おいしくて酒の肴、熱いごはんのおかずによい。ふきのとう味噌のレシピのコツは、ふきのとうを切ってから手早く調理すること、美味しい味噌を使うこと。作り方自体はいたって簡単です。また、生のままミジン切にして汁の実・薬味として、早春の香りを楽しむ。



### 【ふきのとう味噌】

山から採ってきたふきのとうは時間が経つと黒くなるので早めに調理をする。アク（苦み）があるので、そのまま食べずに下ごしらえします。

- ①まず先にお湯を沸かす。
- ②水洗いで土と汚れを落とし、黒ずんだ周りの葉は取り除き、半分に切ります。
- ③アク抜きのため、5～6分ゆでます。沸騰した湯1リットルに対し、重曹小さじ1を加えた湯で5分～10分ゆでます。（注意・重曹が多いと葉が溶けます）
- ④茹でたあと冷水にさらします。時間は1時間から一晩水にさらせばよいです。（途中で水を替えます）ちなみにゆでたふきのとうを冷水にさらすことで、鮮やかな緑色を保てます。
- ⑤水気を軽く絞って刻む。⇒このまま味噌とあえて、出来上がりのお宅もある。
- ⑥油でふきのとうを炒めます。（唐辛子を入れる方はココと一緒に炒めます）
- ⑦味噌・砂糖・酒を加え練っていきます。とろっとしてきたらみりんを加えます。味を見てよければ、好みの固さより少し手前で火からおろします。（冷めたら少し固くなります）

### 【ふきのとうの天ぷら】

ふきのとうは、油で調理することでその特有の苦みが柔らかくなり、食べやすくなります。

#### ①ふきのとうの下処理

ふきのとうは汚れた葉があれば取り除き、塊のままではなく、葉を開いた状態で揚げます。しっかり折り目をつけるくらいの気持ちで葉を開ききつてから、かたくり粉をまんべんなく全体にまぶします。花が開いたふきのとうは半分に切って揚げます。

#### ②ふきのとうの天ぷらの揚げ方

衣は小麦粉2：水3の割合を目安に軽く混ぜ合わせます。ふきのとう全体に衣をつけ、170～180℃に熱した油の中に、①で開いた丸い花の部分が下にくるようにそっと入れます（はじめに一番火の通りにくい花の部分に火を通し、最後に裏返すわけです）。最後は少し火を強めて、カラッとさせて、しっかり油を切って盛り付けます。

