

ふきの煮付け

令和元年6月14日
北空知圏学校給食センター



ふきはこのあたりでも多く見られ、日本を原産とした野菜の一つです。春にはふきの地下茎から出てくる花のつぼみがふきのとうです。平安時代から野菜として栽培されているといわれていますが、野生種も全国各地の山や河川の土手などいたるところで見られます。

ふきは96%近くが水分ですが、食物繊維が豊富に含まれ、お腹の調子を整える働きがあります。またカリウムも多く含まれているので、むくみの予防の改善に効果があるといわれています。ふきの独特の香りはフキノリドというもので消化液を促進する働きがあるので、胃腸の働きを良くしてくれます。旬のふきを使ったふきの煮付けをよくかんで食べてくださいね。

