

健康メモ

～テーマ～

ふき(落)



フキ(落)
とは

キク科フキ属の多年草。日本原産で近縁種の少ない独特の野菜の一つです。平安時代から野菜として栽培されていると言われますが、自生している野生種も全国の山野に見られます。また、春一番にフキの地下茎から出てくる花のツボミがフキノトウです。

種 類

愛知早生フキ
(あいちわせ)

尾張フキとも呼ばれ、みずみずしくやわらかいのが特徴。現在市場に出回っているものの約60%はこの愛知早生です。愛知では江戸時代からフキの栽培がさかんで、雌株しかないので種子で繁殖できず、現在に至るまで株分けで栽培されています。

水フキ
(京フキ)

地フキ、青フキ、河内フキ、京フキなどの別名もあり、葉柄が鮮やかな淡緑色、根元は赤色で、柔らかく香りも強いが収穫量は少ない。京都や奈良を中心に栽培されています。山野に自生しているものは山フキと呼ばれ、佃煮のきやらぶきの原料となっています。

秋田フキ

柄の長さが2m、葉の直径は1mに達する大きなフキで、北海道のラウンプキから分化したとも言われています。秋田の名物にもなっていますが、固いので野菜として出荷される事は少なく、砂糖漬の加工用になるものが多いようです。

旬

春から初夏にかけてが天然物の旬です。

栄養価と
効用

栄養成分で見るとこれと言って多く含まれているものはありませんが、昔から薬用として認められています。ふきの茎や葉には高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われています。また、フキには痰を切り咳を止める効果もあるそうです。



平成20年4月より当事務所に新しい仲間が入りましたので、ご紹介させていただきます。

氏名

佐々木 雄作

長所

学生寮で培った責任感と忍耐力です。

短所

食欲に勝てないところです。

目標

清く、正しく、美しく日々を送ること。

挨拶

新しい発見の毎日ですが、日々精進を重ね、いち早く仕事に慣れ、皆様方のお役に立てるよう頑張りたいです。よろしく申し上げます。

