

# 山菜 旬

a butterbur scape



# 莖の莖

「春の皿には苦みを盛れ」

フキノトウは日本原産の山菜・野菜です。旬は場所によって異なりますが、関東近辺の平地では2月～3月。山地では3月～4月。この時期は、タラの芽・ウルイ・こごみ・花わさびなども出始めます。独特の苦みは、虫などから身を守るための成分とされています。

## 山菜の栄養（100gあたり）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
ふきのとう	43	2.5	0.1	740	89	85.5
タラの芽	27	4.2	0.2	460	120	90.2
山ウド	18	0.8	0.1	220	25	94.4
土筆	33	3.4	0.1	340	82	88.9

山菜は形や大きさにバラつきが大きいので  
家庭で料理する場合は一度計量してみましょう  
あく抜きしないで調理する天ぷらは  
1～2個程度にしましょう

## ❖「ふきのとう」をおいしく食べる❖

- ・天ぷら — 低めの温度でゆっくり揚げる。つぼみが開くと苦みがとれる
- ・煮浸し、油いため
- ・フキノトウ味噌 — フキノトウ4個を熱湯で1分ほどゆでてから水にさらし、みじん切りにして水気を絞ります。  
味噌大さじ2、ミリン大さじ1、酒大さじ1、砂糖小さじ1を混ぜて鍋で加熱し、冷ましてからみじん切りにしたフキノトウと混ぜる。  
小さ目のものは苦みが少ないとされています。