



ふきご飯

ふきは、数少ない日本原産の野菜。平安時代から食用されてきたんじや。日本各地で自生しておるんじやが、愛知県の生産量は全国の3分の2を占め、日本一なんじや。

よりおいしく、調理しやすくするためのふきご飯。どうぞお楽しみください。

あいちの ふき



福ふきの神恵比寿

ふき情報
vol. 1
簡単レシピ付き

ふきのアク抜きの手順

ふきはアク抜きして食べましょう

1



鍋に入る大きさに切る

2



塩をまぶして板ずり
(まな板上で転がす)

3



たっぷりの熱湯で
数分間茹でる

4



流水で冷やした後に、
筋取り(皮むき)

5



水を替えながら、
室温で水さらし

写真提供: 農林水産省

ふきご飯



子供も大好きな混ぜご飯にふきの香りをプラス。彩りも香りも良くなります。

材料(6人分)

米……………3カップ
水……………3カップ
だし昆布……………10cm角
ふき……………1把(350~400g)
油あげ……………3枚
[砂糖…大2 酒…大3
A薄口しょうゆ…大3
だし汁……………80cc

作り方

- ①米は炊く30分前にとぎ、昆布と水を加えておく。
- ②ふきは熱湯でゆでて流水で冷やした後に筋取り(皮むき)し水にさらした後1cmの長さに切る。
- ③油あげは湯どおしし、細かく切る。
- ④Aの調味料を煮立て、ふきと油あげを加えて煮る。
- ⑤米が炊けたら昆布を取り出し、④のをせて蒸らし、蒸らし終わったら軽く混ぜる。

材料(4人分)

ふき……………200g
ごま油……………大1
白だし……………大1
砂糖……………小1
いりごま……………小1

作り方

- ①ふきは熱湯でゆでて流水で冷やした後に筋取り(皮むき)、水にさらした後4~5cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱してよく水切りしたふきを入れていき、少ししんなりしたら白だし、砂糖を入れる。
- ③仕上げにいりごまをかける。



ワンポイントアドバイス

ゆでる前に塩で板ずりするとアクが抜けやすく、色がより鮮やかになります。