

ふき さはん

5月

摂津市立認定こども園



<材料>

	<2人分>
米	120g
鶏もも肉	20g
にんじん	20g
油揚げ	10g
ふき	10g
だし汁	適量
酒	小さじ1/2弱
薄口しょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/3
さとう	小さじ2/3

<作り方>

鶏もも肉 … 1cm角 にんじん … 千切り
油揚げ … 熱湯をかけ、千切り

☆ふきの下処理☆

- ① 鍋に入る適当な大きさに切り、塩（分量外）をまぶして板ずりをする。
- ② 沸騰した湯で3～5分ゆでる。
- ③ 水にとって切り口から皮を起こして引きむき、小口切りにする。

- ① 米に薄口しょうゆの半量を入れて炊飯する。
- ② 鶏もも肉、にんじん、油揚げをだし汁で煮て調味し、ふきを加えて味を調える。
- ③ ①に②を混ぜる。

ふきは「ふきのとう」という花が咲いた後に茎がニョキニョキと伸び、2mを超えるものもあります。食用としての茎は、今の時期に旬を迎えます。

ふきは春の山菜独特のアクがあるので、下処理をしてから調理する必要があります。ただし、水につける時間が長いと風味が無くなるので注意が必要です。下処理にはそれぞれ、以下の効果があります。

- ・塩をまぶす → 本来の緑色を保つ「色止め」。
- ・板ずり → ふきの繊維がやわらかくなり、塩湯に苦味や渋味のアク成分が抜け出やすくなる。

