

BUTTERBUR

葉茎菜類

ふき



主な
出荷時期

1月~5月

淡路は関西有数の産地

古くから日本人に親しまれてきた野菜のひとつで、特有の香りとはろ苦さが特徴。

淡路市一宮地区が関西有数の産地として知られています。

ふき特有のポリフェノールであるフキノール酸は抗酸化性、コラーゲン分解作用などの機能性に注目され、サプリメントの開発が行われるほどです。

淡路市

淡路島

日の出



一宮地区は関西有数の産地 ウイルスフリー株導入

淡路市一宮地区は関西有数のふき産地です。ふきを主体にたまねぎ・いちじくを組み合わせた複合経営を行っています。

ふきは9月に植え付け、2〜5月に収穫します。7月上旬に再び株を掘り上げ冷蔵し9月に植え付け、という栽培期間が非常に長い作物であり、一度植え付けるとほぼ1年間きめ細やかな栽培管理が必要です。

昭和28年、大阪の泉南地域から「愛知早生」を取り寄せ、10戸の生産者が栽培を始めました。JA淡路日の出ふき部会は昭和42年に発足し、45年には転作物として当時の一宮町・淡路一宮農協をあげて推奨。株冷蔵技術も確立して、作付面積は6haに拡大しました。平成13年に兵庫県立農林水産技術総合センターが作り出したウイルスフリー株を導入。さらに株養生ハウスを導入し、産地の維持に努めています。

購入の問い合わせ JA 淡路日の出 TEL.0799-62-6200



ほろ苦さを楽しみ関西で多く利用



ふきと小芋の 豆乳グラタン

材料/4人分

ふき	約150g
木綿豆腐	350g
豆乳	150g
小芋	50g
たまねぎ	30g(スライス)
ベーコン	30g
だし	1.5(1 1/2)カップ
粉チーズ	15g
シュレッドチーズ	20g

- ① 長めにカットしたふきをまな板の上で塩を振り上から押さえ、板ずりし、熱湯で2分程ゆで流水で流しながら皮をむく。
- ② 小芋は皮をむき1センチ厚にスライスし、だしでふきと小芋を煮る。
- ③ 鍋に木綿豆腐と豆乳を合わせ、泡立て器で混ぜながら沸かす。
- ④ 粉チーズとシュレッドチーズ20gを③に混ぜ込み豆乳ビュレをつくる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎとベーコンを弱火でじっくり炒め、④と合わせる。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に底から3分の1程度敷き詰め②をちりばめ、再度上から④をかけ、上から粉チーズ少々振りオープントースター等で焼き目つける。