



## キッチンだより No.22

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして  
ありがとうございます。

4月

ふき



ふきには**食物繊維**がたくさん含まれています。

**食物繊維**は便通を良くしてくれる

働きがあります。

また、苦み成分として

**クロロゲン酸**を含んでいます。

**クロロゲン酸**は

細胞の突然変異を抑制する働きがあるので

**抗がん作用**として効果があります。

**目利きのポイント**⇒葉がみずみずしく、茎に傷がないもの

茎は1~2センチのものを選びましょう。

また、茎を持った時にしならないものが良いでしょう。

**調理、保存のポイント**⇒

ふき 4~5本に対して大匙 2杯程度の塩で板擦りをしましょう。

板擦りすることで色鮮やかになり、皮も剥きやすくなります。

鮮度が落ちやすいので、葉と茎で分けて下茹でし保存しましょう。

参考文献:

[https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff\\_hakusai](https://oishi-kenko.com/articles/foodstuff_hakusai)  
<https://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>