



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://www.kikkoman.co.jp/homecook/search/recipe/00005510/index.html>