



ちょっと勉強室

141

平成21年5月

今回のテーマは フ キ



(1) 基礎知識

雪解けの土からひょっこりと頭を出すフキノトウは、春を感じさせる植物の一つです。フキはキク科の多年草で、原産地は朝鮮半島・中国・サハリン・日本といわれ、日本では北海道から沖縄まで、全国に分布し、山では沢や斜面、河川の中州や川岸、林の際、土手や用水路の周辺など、至るところで見られ、水が豊富で風があまり強くない土地を好み繁殖します。旬は4～7月。冬に黄色の花を咲かせることから冬黄(ふゆき)が詰まって「ふき」になったなどといわれています。学名は *Petasites Japonicus*、英名は Japanese butterbur。食用部分は若葉と葉柄と、フキノトウといわれる若い花序です。茎と思っている部分は「葉柄」で、本来の茎は地上には伸びず、地中で地下茎となり横に伸びます。花序は後に30cmも伸びて花をつけます。フキノトウは雌雄異株で花が黄色いのが雄株、白が雌株です。

日本では奈良時代から野生種を食用としており、出土した木簡に売買の記録が残っています。平安時代の『和名抄』には蕨(ワラビ)・芹(セリ)・茄(ナス)等と共に落(フキ)の名がみられます。栽培も古く、10世紀以前から『延喜式』に菜園栽培の記述があるそうです。苦味やアクの少ないものに改良され、現在は愛知県などでハウス栽培も行われています。野生のフキには雌雄がほぼ同じくらいあるのに対し、栽培されている愛知早生フキはすべて雌株で、受粉能力が無く種が出来ないので、地下茎の株分けだけで増やし続けています。

フキノトウを津軽弁では「ばっけ」といいます。また、アイヌ語でフキを「コロコニ」「コルコニ」と発音し、アイヌの神話に出てくる「コロポ(ポ)ツクル」とは、アイヌ語で「フキの葉の下の人」という意味です。

(2) 種類

山菜としての自生のフキには2種類あり、一つは茎の元が少し赤く、繊維が多くて皮も厚く、やや角張って葉も粗く、食用に不向きな赤落と、赤見がなく皮も葉も薄くて丸く、茎も角が無くて、繊維が少なく柔らかで味も良い青落です。野菜として食されるフキには、主に次のものがあります。

 <p>愛知早生</p>	<p>栽培フキの代表的品種で、最も多く流通している。根元が赤く上は緑色で草丈は1m程。時期を選ばずに栽培できる。</p>	 <p>水フキ</p>	<p>暖かい地方に自生するふきから改良。苦味が少なく、小振りで柔らかく味や香りも良い。奈良、京都を中心に少量栽培されている。</p>
 <p>秋田フキ</p>	<p>雨傘の代わりになるほど大型の葉は直径が1.5m、丈も2mに達する。葉柄の直径は5cmもあり、肉質が粗く繊維質がやや多いため、砂糖漬けなどの加工品に多く利用される。</p>	 <p>フキノトウ</p>	<p>フキの花の蕾。開花前または開花直後のものを採取する。やや大振りでアクが少ない栽培種も多く出回っている。世界中で、フキノトウを栽培しているのは日本だけ。</p>

(3) 栄養価と効能

日本食品成分表によるとビタミン・ミネラル等の栄養価は特に目立つものが無く、エネルギーも低くヘルシーな食材といえます。フキに比べるとフキノトウで栄養価がやや高いです。生のフキの皮を剥くと手が黒くなるのは、ポリフェノールによるもので、生体における抗酸化作用があり活性酸素を抑制する働きをするクロロゲン酸を含んでいます。フキノトウの色素や苦味成分には、抗ガン作用や血糖上昇を抑制する働きのあるケルセチンや、免疫機能を強化し体力を向上させるケンフェロールが含まれます。

自生するフキは独特の香りや苦味も強く、肝毒性が強いピロリジジナルカロイドが含まれるので、アク抜きが必要です。漢方では昔から咳止め、痰きり、毒消し等の薬効が認められ、食中毒予防の効果も期待されています。民間療法では、煎じて健胃剤や解熱、虫下しに使用したり、葉をもんで傷口につけると早く治るとか、葉の絞り汁を止血剤としました。