

下ごしらえのポイント

ふきはアクが強いので、
アク抜きをしてから調理します。

鍋に入る長さに切り、塩を多めにふり、手のひらで押さえながら転がして板ずりします。



ふきを塩が付いたまま、沸騰した鍋に入れて茹で、冷水にさらします。

- ゆで時間は2～3分が目安。(色が冴える程度)
- 根元の太い部分を先に茹で始めます。

ふきが冷めたら、水から取り出し、皮をむき、水気を切ります。

茹でるときに重曹を少し加えると色が鮮やかになります。



保存法

下ごしらえした物の水分を拭き取り、3～5%の塩をふり、しばらく置いた後、さらに水気を取り袋に詰めて冷凍保存すると長期間利用できます。

ふきのスパゲティ



材料 (2人前)

・ふき……………	50g	・シーチキン……………	1缶
・ベーコン……………	4枚	・スパゲティ……………	2束
・ニンニク……………	1片	・パセリ……………	適量

- 1 ふきは多めのお湯で茹で、筋を取り、斜め切りにしておく。
- 2 塩を入れた多めのお湯でスパゲティを茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、薄切りしたニンニクを入れて中火で炒める。香りが出てきたら、ベーコン、シーチキンを入れて軽く炒める。
- 4 3にスパゲティとその煮汁を少し加え、塩コショウで味を調え、最後にパセリを盛りつける。

ふきの砂糖菓子



材料 (15人前)

- ・ふき……………1kg
- ・砂糖……………500g
- ・グラニュー糖……………適量

- 1 ふきの筋を取る。
- 2 水400ccに砂糖を煮とかしてシロップを作り、ふきを入れ中火で煮る。煮汁が少なくなったら弱火にする。
- 3 泡が小さくなって全体が白っぽくなったらふきを引き上げて、グラニュー糖をまぶす。