

なんの花かな？



答え：ふき



ふ き

ヒント 1	食物繊維が豊富な野菜です。
ヒント 2	数少ない日本原産の植物で、野生種は全国の山野に自生しています。
ヒント 3	愛知県の生産量が全国一です。
主な生産地	東海市、知多市、南知多町、愛西市、稲沢市
旬	4月～5月
全国生産量順位 (全国シェア)	1位(40.2%) 平成27年産データ
特 徴	<p>原産地は日本で、北海道から九州まで全国の山野に生えている。冬に黄色の花を咲かせることから、冬黄(ふゆき)がつまって「ふき」になったといわれ、平安時代にすでに栽培され始めた。愛知は、生産高全国第1位で、しかも全国で栽培されているふきの品種は、ほとんどが「愛知早生ふき」である。</p> <p>ふきはキク科の多年草で雄株と雌株があり、野生のふきには雌雄ほぼ同じくらいあるが、栽培されている愛知早生ふきはすべて雌株で、受粉能力がなく種ができないので、地下茎の株分けだけで増やし続けている。やや大型で、葉柄が淡緑色で透きとおったものが好まれる。露地栽培は3～5月。ハウス栽培により、真夏を除いてほぼ一年中出荷される。</p>
代表的な料理・食べ方	煮物、炒め物、佃煮など
栄 養・効 能	水分がほとんどだが、食物繊維が多く、カロテン、ビタミンB1、カリウム、カルシウム、ナトリウムを含んでいる。