



例年になく寒さが厳しい日が続いています。体調に気をつけましょう。

旬は早春の2月から3月で、落（ふき）の花芽です。春の山菜として有名で、ほろ苦い味わいが特徴です。日本原産で、北は北海道から南は沖縄まで日本各地で自生しています。



ふきのとうは蕾で、これから大きな落（ふき）に成長する為に、落より栄養価が高くなります。エネルギーでいうと100g当たり43kcalで、落の11kcalよりも多くなっています。またビタミンB群やビタミンC、ビタミンE、ビタミンK等のビタミン類も含まれています。



旬

ふきのとう



ふきのとう味噌

材料（4人前）
・ふきのとう …… 200g
*調味料
・みそ …… 大さじ2
・みりん …… 大さじ2
・めんつゆ …… 大さじ2
・鷹の爪輪切り …… 適量
・ごま油 …… 大さじ2



作り方
1. ふきのとうは縦4等分に切ります。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、1を3分ほど炒めます。
3. ふきのとうがしんなりしてきたら、調味料を加え、味がなじむまで中火で1分ほど炒め、火から下して完成です♪

材料（4人前）
・ふきのとう …… 140g
・薄力粉 …… 20g
*衣
天ぷら粉 …… 120g
水 …… 160mL
・揚げ油 …… 適量

味付け（好みで！）
塩 めんつゆ 等々

「ほっけ」だべ？



作り方
1. ふきのとうは、花びらを開き、薄力粉をまぶします。
2. ボウルに衣の材料を入れて混ぜ合わせ、1をくぐらせます。
3. 鍋底から5cmほどの揚げ油を注ぎ、180°Cに熱します。2を入れ、火が通るまで2分ほど揚げ、油切りをします。
4. 器に盛り付けて完成です♪

「ほっけ」の語源はアイヌ語の「ほっかい」という説が有力だそうです。*ほっかい：子供をおんぶするの意。



～初午～



皆さん初午（はつうま）という行事をご存じでしょうか。初午とは2月最初の午の日のことで、日本各地の稻荷神社でお祭りが行われます。今年（令和8年）は2月1日（日）となっています。初午は京都の稻荷山のふもとにある伏見稻荷大社のご祭神（稻荷大神、お稻荷さま）が、奈良時代の711年（和銅4年）の2月最初の午の日に、稻荷山に降臨したという言い伝えに由来しています。五穀豊穣や商売繁盛の神様で、五穀豊穣祈願の為に初午祭が行われていたとされますか、現在は商売繁盛や開運祈願、家内安全なども祈願するようです。初午の日には、稻荷大神の使いであるキツネの大好物、油揚げや稻荷餅を供えたり、食べたりする風習があります。