

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。

Point

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、落より栄養価が高いです。エネルギーでいうと100g当たり43kcalで、落の11kcalより多くなっています。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



定番

ふきのとうの天ぷら

<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

<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℃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♪

味付け(お好みで！)

塩 めんつゆ 等々

「ぼっけ」だべ？



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

<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♪



五穀豊穡



～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、日本各地の稲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。初午は京都の稲荷山のふもとにある伏見稲荷大社のご祭神（稲荷大神、お稲荷さま）が、奈良時代の711年（和銅4年）の2月最初の午の日に、稲荷山に降臨したという言い伝えに由来しています。**五穀豊穡**や**商売繁盛**の神様で、**五穀豊穡**祈願の為に初午祭が行われていたとされますが、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、稲荷大神の使いであるキツネの大好物、油揚げや稲荷ずしをお供えしたり、食べたりする風習があります。