

## ふ き

この春にあるお店で、醤油で炊いていない「ふき」を初めて美味しいと思ったのです。青々としたフキの色とシャッキリとした食感、ふきそのものの味にビックリしました。好みの変化によっていろいろなことが変わるものです。それでこれはぜひ自分で作ってみなくてはと考えました。今回は食べた味を思い出しての試作なので、鰹節ではなく白だしで挑戦です。

いままでフキの料理の始めには生の状態で皮むきをしていましたが、食べたフキの色があまりに青々とキレイだったこともあり、茹で方を調べてみました。それによると、

- ① まず最初にまな板上に生のふきを並べ塩を振って板摺りをする ② その後に塩をしたまま茹でる ③ 冷水でめる ④ 皮むきをする のが正しい方法なのだと知りました。この方法ですと爪がアクで黒くなることもありませんでした。

さて、味付けですが、1) 茹でたフキを一口大に切り揃えて保存容器に並べる 2) 鍋に水・白だし・日本酒・塩少々を入れて煮切る 3) 煮切り汁をフキに掛け回して冷蔵庫で一晩おく

これで完成です。全く想像したとおりの味が再現できました。しょう油を使わない出汁と塩味だけで、春の若々しい野の味が楽しめます。にしても齡をとったものです。こういう自然の味がこれほど滋味深く、身も心も休まるなんて・・・



今回のフキは買ったものでした、次回は自分で採取します。より青々と仕上がりますよね。

シャッキリ仕上げたいので、5分以内で茹で上げるます。冷水(氷水)をお忘れなく。

皮は一本の両側から剥く。電灯色なので、実際はもっと青く仕上がっています。剥いて切る。