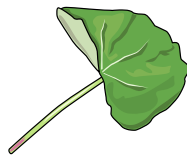


八千代でとれた野菜を食べよう！

ふきの砂糖漬け

1回分全量 エネルギー812kcal, 食塩相当量0g, 野菜400g



これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

材料(2人分)

ふき・・・400g～500g
砂糖・・・ふきの5割(200～250g)
水・・・砂糖の5割(100～125cc)

作り方

- ① ふきは鍋に入る長さに切り、熱湯の中に入れて固めにゆでる。
- ② しんなりしたら水に取り、水の中で皮をむく。
- ③ 砂糖に水を加えて火にかけ、②を入れて、弱火で焦がさないように煮詰める。
- ④ 煮汁が飴のように糸を引くようになったら、火を弱くして、箸か木べらで鍋の縁に煮汁をこすりつけ、煮汁を白く糖化させる。
- ⑤ ふきに④の砂糖ごろもをからめ、平たいざるに広げて乾かしてから、保存する。



1日に必要な
野菜は
350gです

浸し物やあえもの、
煮物などいろいろ使えます。
きゅうり、佃煮、塩漬け、粕漬け、
砂糖漬けなどが知られています。
お菓子に使う砂糖漬けのアンジェ
リカはふきを加工したもので
す。



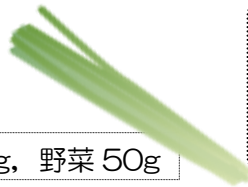
八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

ふきの青煮

1人分 エネルギー11kcal, 食塩相当量0.6g, 野菜50g



これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

材料(2人分)

ふき・・・100g だし・・・50cc 塩・・・少々
しょうゆ・・・小さじ2/3 砂糖・・・小さじ2/3

作り方

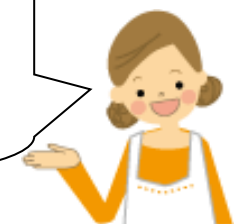
- ① 水1リットルに塩2gを加えた湯で下茹でし、水にとって切り口から皮を起こしてむき、食べやすい長さに切る。
- ② だしに砂糖、塩、しょうゆを入れて煮立たせ、①のふきを入れて煮含ませる。



1日に必要な
野菜は
350gです

♪ふきのゆで方と皮のむき方♪

ふきは鍋に入るぎりぎりの長さに切ります。塩をまぶして板ずりします。鍋に湯を沸かし、3～5分ゆでて、冷水に取ります。ふきを水につけながら、皮と筋を一方から反対の端まで一気にむきます。全部むき終わったら、調理しやすい長さに切って使います。

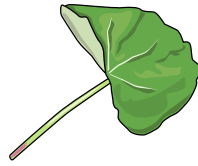


八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

ふきの葉の佃煮



これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

材料(作りやすい分量)

ふきの葉(やわらかい葉)・・・10枚 塩・・・少々
しょうゆ・・・大さじ3 酒・・・大さじ3
かつおぶし・・・5g 砂糖・・・大さじ1
ちりめんじゃこ・・・20g 油・・・大さじ1と1/2



1日に必要な
野菜は
350gです

作り方

- ① ちりめんじゃこはさっとゆで、かつおぶしは40秒加熱する。
- ② ふきの葉はよく洗って、たっぷりの湯に塩を加えてさっとくぐらせ、色が変わったら水にとり、2～3時間さらす。
- ③ ②の水を切って5cm位の幅に切ってから、細切りにして水気を絞る。
- ④ ちりめんじゃこ調味料を入れてさっと炒め弱火で汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ かつおぶしを混ぜ合わせる。

〈ふきのあく抜き方法〉

- ① ふきは鍋に入る長さに切り、まな板の上でたっぷりの塩をかけ板ずりをする。
- ② 熱湯で3～5分ゆで、水にさらしながら皮をむく。アクが気になる時はしばらく水につけておく。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課