

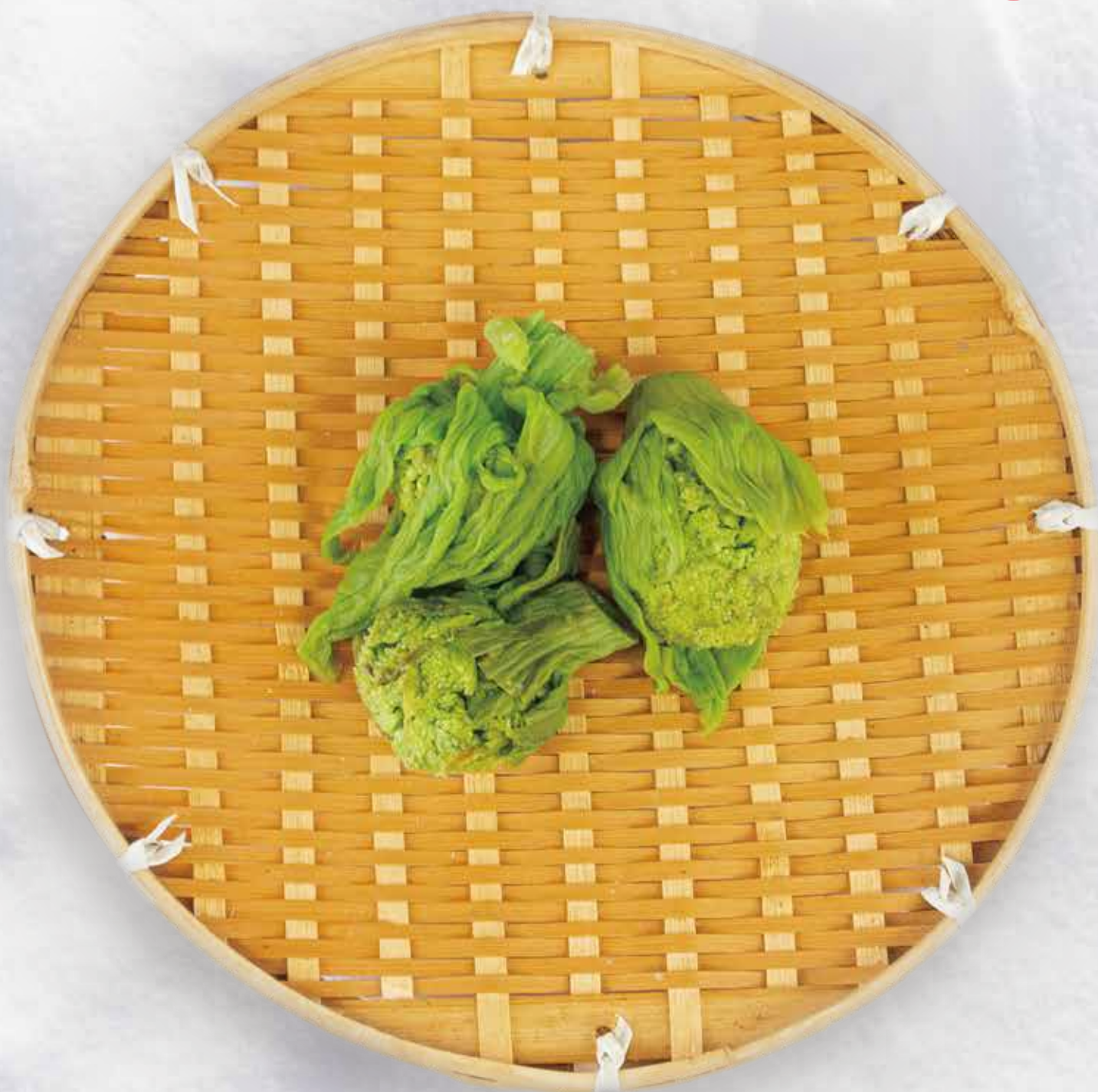
本当の春が待ち遠しい……

ツキ市通信

一足先に味わう春！ふきのとう水煮
今使わないで、いつ使う？

2020

12



こんな時代だからこそ、あらためて味わう野山の幸



▲フキノトウの天ぷら

今回はミネラルたっぷり、味に丸みのあるクリスマス島の塩を使用しました。この塩で味わう天ぷらは本当に美味しいです。



▲フキノトウのフリッター

フキノトウの中心にモッツアレラチーズを包んで揚げ、トマトソースを添えてみました。

一足先に春を味わう 初春のフキノトウ料理



◀フキノトウのホールを丁寧に選別し、水煮にした使いやすい商品です。

規格：固形430g (約30粒)



▲フキノトウの混ぜご飯とリゾット

あさりの旨味とオレンジの皮の香りがフキノトウと相性が良い。

飛騨地方でいちばん初めに見つける春は、雪解けの割れ目から顔を覗かせるフキノトウ。地中のエネルギーを沢山蓄えたフキノトウや山菜の独特な苦味は、植物性アルカロイドによるもので、冬の間に貯め込んだ余分な脂肪や老廃物を出すデトックス作用があります。その他、ビタミンC、カリウム、リン、鉄、食物繊維等の成分も豊富で、利尿作用や健胃効果もあるとされています。

「こんな時代だから、野山の幸を美味しく食べて、免疫力を高めたい」「季節のものを食べてエネルギーを蓄えたい」「もっと健康になりたい」と願う多くの人々は、このほろ苦さにそのチカラを感じ、体全体でその美味しさを味わうのでしょうか。定番の「天ぷら」「フキ味噌」「混ぜご飯」などの料理から、今回は「フリッター」や「リゾット」といった洋風料理にも挑戦してみました。これが美味い！ 和洋問わず、この時期の里山の味をお皿の上で表現できるツキイチの「フキノトウ水煮」をぜひお試しください。



▲フキ味噌とフキ味噌ポテサラ

上のフリッターでチーズを入れるために取った中心部を刻んで味噌と合わせて作るフキ味噌ポテサラだに。お酒がススム一品です。



山一商事株式会社 営業部

〒506-0002 岐阜県高山市問屋町30番地88

0577-33-0111 (代表)

0577-57-8132 (特販部)

<http://www.yama-1.com>

山一商事株式会社

検索

ツキイチ通信バックナンバーDLページはコチラから▶

ツキイチ通信バックナンバーがホームページから閲覧・ダウンロードできます！



編集・DTP

企画部

