

ふきの下処理



用意するもの

ふき 1束 ※葉と茎に分けておく
茹でる用 : 大きめの鍋
灰汁抜き用 : 鍋、角バットなど
塩、氷水

✦ ポイント ✦

太さやどんな料理に使うかにより、ゆで時間を調整してください。

茎

- ① 鍋に入るくらいの長さにふきを切り揃える。
- ② まな板の上にふきを並べ、塩を多めにふりかけて、1分程板ずりをする。
注意：板ずりすると繊維が出ますが、ここでは皮はむかずにそのまま茹でてください。
- ③ 鍋またはフライパンに湯を沸かし、塩が付いたままのふきを入れ茹でる。
- ④ 鍋やバットなどに氷水を用意し、茹であがったふきから入れ、10分程さらす。
✦ ポイント ✦ ココは手早く！湯に浸けすぎると食感が損なわれます。
- ⑤ はじめに太い方から皮をむく。むき残しがあるので反対側からも同様に。
- ⑥ 保存しやすい大きさに切り、下処理は完了！

葉

- ① ふきの葉は表裏良く洗い、茹でやすいように1/4に切る。
- ② 鍋で湯を沸騰させ、塩をひとつまみと葉を入れ、10分程茹でる。
- ③ 冷水にさらし、途中何度か水を換えながら半日程、灰汁抜きをする。
- ④ 葉の水気を絞って、下処理は完了！

保存方法

- ★生のまま保存する場合
サッと水にくぐらせてから新聞紙にくるんで、冷暗所に保存。2日くらいはOK。
- ★生のまま冷蔵庫で保存する場合
葉を落として適当な長さに切り、葉で茎をくるんでラップをして冷蔵庫に保存。
- ★灰汁抜きしたものを保存する場合
密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存すれば1週間くらい日持ちします。

Web サイト



Instagram



Facebook



Natural Essay
ナチュラル・エッセイ

<https://natural-essay.jp/>