

ふき・ふきのとうはあく抜きして食べましょう

フキ（落）は、独特の風味や食感を持ち、昔から春の味覚として日本人に親しまれています。えぐみや苦味が強いので、伝統的な和食では、**あく抜き**（板ずり、茹でこぼし、水さらし等）して食べられてきました。



ふき（フキの葉柄）



ふきのとう(フキの花穂)

しかし、近年、調理時間の短縮や、成分保持のため、あく抜きをせずに食べられることもあるようです。

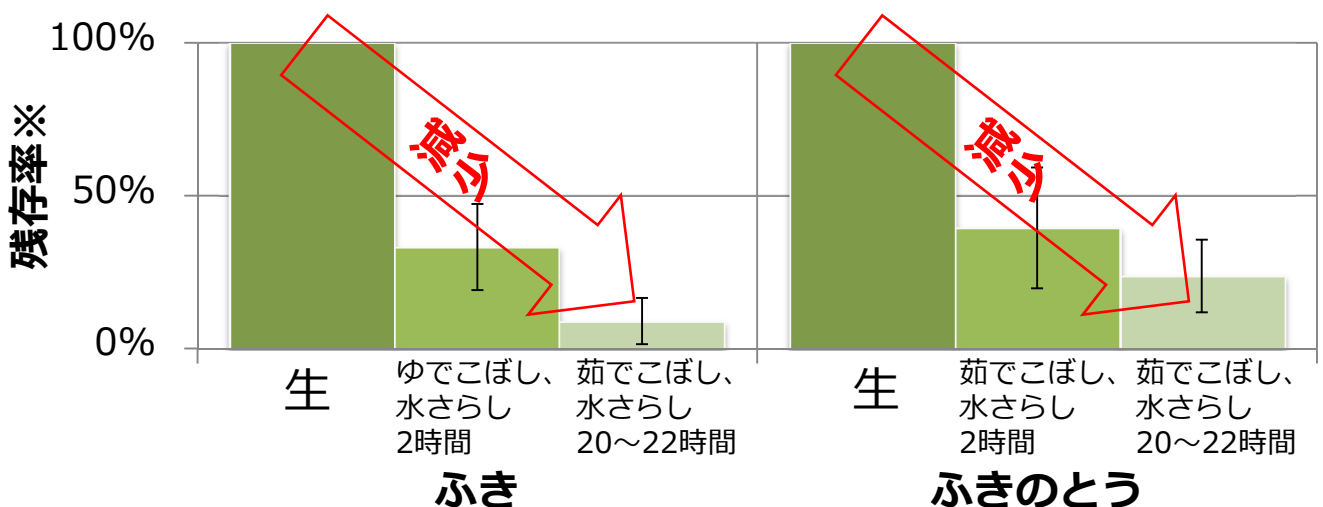
フキは、ピロリジジンアルカロイド類という天然毒※を含んでいますが、この天然毒は水に溶けるため、伝統的なあく抜きは安全性を高める観点からも有効です。

フキ中のピロリジジンアルカロイド類は、調理の際に熱をかけても壊れにくいいため、**しっかりとあく抜きをして食べましょう**。

※植物は、動物や昆虫から種子、実、若芽等を食べられないようにするため、自ら天然毒を作ることがあります。山菜のワラビにもプタキロサイドという天然毒が含まれていることが知られていますが、伝統的なあく抜きによって安全に食べることができます。

あく抜きでピロリジジンアルカロイド類はどのくらい減るの？

茹でこぼしてから水にさらすことで、生のふきやふきのとうに含まれていた量の約**1/3~1/10に減りました**。また、茹でこぼした後、水にさらす時間が長いと、より多くの量が減りました。



※生ふき、生ふきのとうのピロリジジンアルカロイド類の含有量を100%としたときの残存率
棒グラフは、ふき17点、ふきのとう11点の試験結果の平均値と平均値の統計学的なばらつきを示す

あく抜きの手順は裏面へ

ふき、ふきのとうのあく抜きの手順

【ふき】



鍋に入る大きさに切る

塩をまぶして板ずり(まな板上で転がす)

たっぷりの熱湯で数分間茹でこぼし

流水で冷やした後に、筋取り(皮むき)

水を替えながら、室温で水さらし

【ふきのとう】

塩を加えたたっぷりの熱湯で数分間茹でこぼし、流水で冷やした後に、水を替えながら室温で水にさらし、水気を十分に切る。

【アドバイス】

- 茹で時間は、あくの強さ、葉柄の太さやお好みの固さで変えてください。
- 水にさらす時間が長いほど、天然毒が水に溶け出して減ります。
- 上の手順や方法と違っていても、茹でこぼしと水さらしをすれば、効果が期待できます。
- あく抜きしたふきは、水に浸したまま冷蔵庫で保存できます。5日程度は、毎日水を替えれば、美味しく食べることができます。
- 時間のない方には、あく抜き済みのふき水煮の利用をおすすめします。
- 茹で汁や水さらしに使った水、保存に使った水、水煮の充填液は、料理等に使わずに捨ててください。

- 日本では、これまで**ふきやふきのとうを食べたことによる、ピロリジジンアルカロイド類が原因と疑われる健康被害の報告はありません。**
- これには次の3つのことが関係していると考えられます。
 - ① 日本人は、昔からあく抜きしてから食べている。
 - ② えぐみや苦味がとても強いため、一度にたくさんは食べない。
 - ③ 旬が短く食べられる時期が限られている。
- ふき・ふきのとうは、和食文化における長い食経験があります。しっかりと**あく抜きをすれば、ふきやふきのとうを安全に食べることができます。**
- ふきのとうには、ふきよりもピロリジジンアルカロイドを多く含むものがあります。また、ふきのとうには、あく抜きしない食べ方もあります。大量に食べることは控えましょう。

詳しく知りたい方は、農林水産省のウェブサイト

「**食品中のピロリジジンアルカロイド類に関する情報**」をご覧ください。

お問合せ先：農林水産省消費・安全局農産安全管理課 電話：03-3592-0306
食品安全政策課 電話：03-3502-5719