



幻の冬季野菜 ~JAうご【ひばり野ブランド】~

JAうご新成園芸組合の『ひばり野ふくたち』



「ふくたち」という野菜を食べた事がありますか？

その質問に「はい」と答えられる方は、おそらく秋田県南地区出身の方とほぼ特定できてしまうかもしれません。

「ふくたち」は、秋田県南部でしか生産されていない非常に珍しい冬野菜です。

同じ秋田県内でも県南を少しはなれると、「ふくたち」の名前さえ知らないという方がたくさんいます。

ふくたちは品目名ではありません。品目としては実は「白菜」なのです。白菜と全く見た目が異なるので驚かれる方もいますが味も全く違います。白菜を真冬に「とう立ち」させたものがふくたちです。

その旬は、2月下旬～4月頃のわずか2ヶ月間。

雪深く冬の長い秋田県南地区の家庭では、食卓に「ふくたちのおひたし」が並ぶと、「おっ！いよいよふくたちの時期か、もうすぐ春だな」とあたたかい春に期待をふくらませます。

ふくたちは雪国の家庭にささやかな喜びを運ぶ野菜なのです。

ふくたち de Cooking!



~ふくたちのゆで方~

そのままゆでると時間がかかるので、茎の下へ十字に全体の約3分の2程度切れ込みを入れる。沸騰した多めのお湯に入れて約3分前後で、出来上がり。

ふくたち de Cooking!



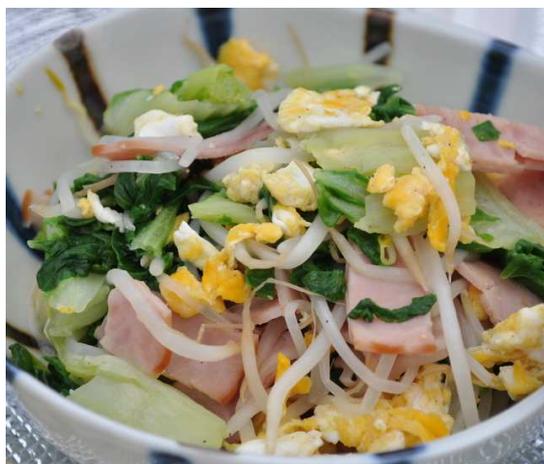
ふくたち入りギョーザ

- ①ふくたち200g・豚ひき肉300g・ギョーザの皮【大判28枚】
ニンニク3片・しょうが少々・ごま油大さじ2・塩コショウ少々・
片栗粉少々準備する。
- ②ふくたちを生で細かく刻んで塩少々でもみ、水分を少し取る。
- ③材料を混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ④好みの焼き加減で、ハイ！出来上がり(〇)



ふくたちクウタン

- ①ふくたち250g・じゃがいも2個・ほたて貝柱4個・むきエビ4尾
とろけるチーズ40g・バター30g・薄力粉大さじ2・かつおだし
120cc・牛乳180cc・味噌大さじ1・塩コショウ少々準備する。
- ②ふくたちをゆでて2センチ位に切る。
- ③むきエビを縦に半分に切る。
- ④じゃがいもをゆで、1口サイズに切る。
- ⑤えびとホタテを軽くゆでる。
- ⑥ホワイトソースを作る。
(ア) 耐熱容器にバターと薄力粉を入れレンジ600Wで
約1分30秒～2分加熱する。
(ア) を泡だて器で混ぜながら牛乳とかつおだしを少しずつ入れて
レンジ600Wで約1分～1分2分加熱する。(加熱中2, 3回かき混ぜる)
ホワイトソース出来上がり。
- ⑦全てを耐熱皿に入れて、とろけるチーズをかけて、220℃のオーブン
で10分程度軽く焦げ目が付く程度に焼いて、ハイ！出来上がり！
※パーティーに最適な一品です(〇)



ふくたちのベーコン炒め

- ①ふくたち250g(生)・ベーコン6枚・卵1個・もやし少々
塩コショウ・サラダ油少々
- ②ふくたち3センチ位に切る。
- ③ベーコン2センチ位に切る。
- ④卵に水を少々入れて、いり卵を作り、一旦取り出す。
- ⑤ふくたち・ベーコン・もやしと一緒に炒め、いり卵を加えて、
塩コショウで味を整えて ハイ！出来上がり！
※お弁当に最適です(〇)



ふくたちとえのきの和え物

- ①ふくたち250g・えのき100g・カニ風味かまぼこ3本
・白しょうゆ大さじ2杯・みりん小さじ1杯を準備する。
- ②ふくたちとえのきをゆでる。
- ③ふくたちを食べやすい長さに切って、カニ風味かまぼこ
ふくたちとえのき、調味料で和えて ハイ！出来上がり！
※酒のお供に最適です(〇)!!