

# ふき・ふきのとう



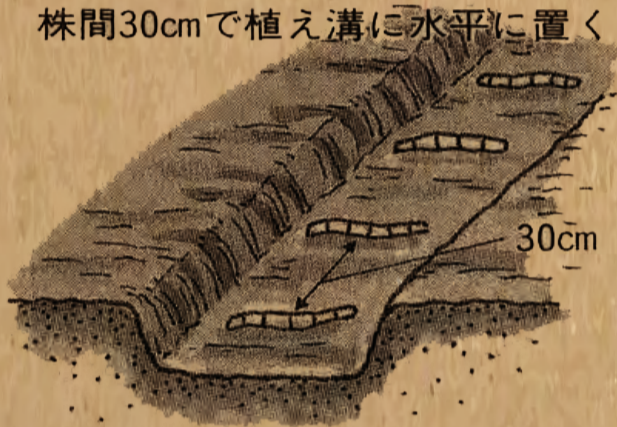
植付時期 2~5月  
収穫時期 とう 2~4月  
くき 5~9月

深めのプランターや発泡スチロールでも栽培できます。

## 育て方

畝幅120cm、株間30cm、覆土10cmが目安です。

株間30cmで植え溝に水平に置く



敷ワラと水やり

フキは乾燥に弱いので夏は敷ワラし、乾くようなら水やり

10cm覆土して水やり

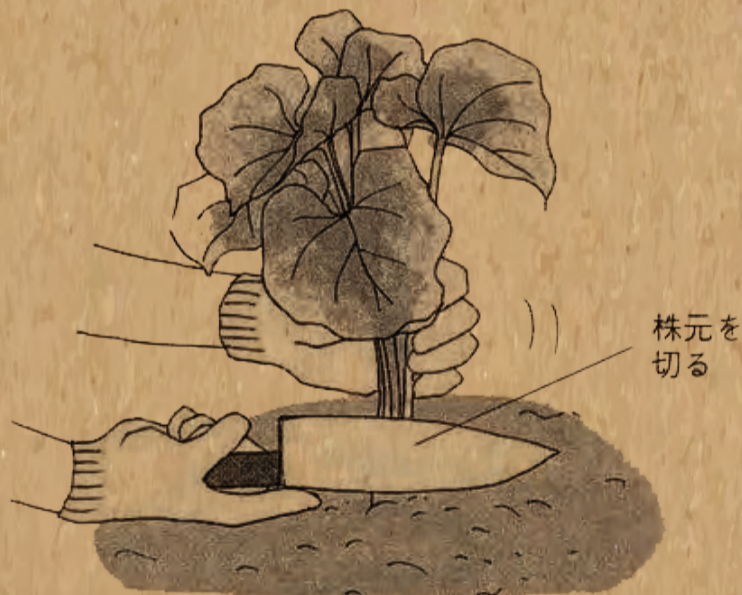
酸性土に強い方ではありますが、念の為苦土石灰を入れて中和しておいた方が良いでしょう。  
乾燥に弱いので、強い日差しが当たらない半日陰で育てます。



## 収穫

ふきのとうは早春に葉が地上に出るのに先だって蕾が地表に現れてきたところを収穫します。

くきは柔らかいうちに収穫します。



株元を切る

## 特徴



独特な香りと苦味が特徴です。  
ノンカロリーで食物繊維に富んでいるためダイエット食に適しています。

## 食べ方



あえもの、天ぷら、汁もの等  
刻んで味噌と混ぜると、酒の肴にもなります。

