

早春のフキノトウは天ぷらやフキ味噌に！香りと姿、独特の苦味を楽しむ。
春先のフキは煮物や炊き込み御飯に！香りと歯ざわりを楽しむ。

フキ

○特 徴：

フキは、日本原産のキク科の多年草。
湿り気があって日当たりの良い場所を好み、
ミカンやカキの栽培園に植栽されたり、休耕
田でも栽培されている。

食用にされるのはフキノトウ（つぼみ）と
フキ（葉柄）で、雄株と雌株があるが同じよ
うに食べられる。山フキ、野フキとも呼ばれ、
さわやかな香りがあり、那賀管内でも好まれ
る山菜である。



○食べ方：

フキノトウは天ぷらやフキ味噌に。
フキは煮物や佃煮に利用する。

○ 旬：

フキノトウ 3月
フキ 4～5月

○産 地：紀の川市

○生産量：フキノトウ 20kg
フキ 200kg



○問い合わせ先：那賀振興局地域振興部林務課
(TEL：0736-61-0015)

○出荷期間：フキノトウ 3月
フキ 4～5月

○販売単位：1パック 150g