

# ふき・ふきのとうはあく抜きして食べましょう

ふきやふきのとうは、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、下ごしらえの際に**あく抜き（ゆでた後にゆで汁を捨てる、水にさらす等）**をして食べられてきました。

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ていることもあるようです。



ふき(フキの葉柄)



ふきのとう(フキの花穂)

ふきやふきのとうは、ピロリジジンアルカロイド類という天然毒素※を含んでいます。

この天然毒素は調理の際に加熱しても減りませんが、水に溶けるため、あく抜きで減らすことができます。

ふきやふきのとうはあく抜きをして、おいしく安全に食べましょう。

※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、自ら天然毒素を作ることがあります。

## ふき・ふきのとうの一般的な下ごしらえの方法

### 【ふき】



鍋に入る大きさに切る

塩をまぶして  
まな板上で転がす(板ずり)

たっぷりの熱湯で数分間ゆでた後に、ゆで汁を捨てる(ゆでこぼし)

流水で冷やした後に、筋取り(皮むき)

水を替えながら、室温で水にさらす(水さらし)

### 【ふきのとう】

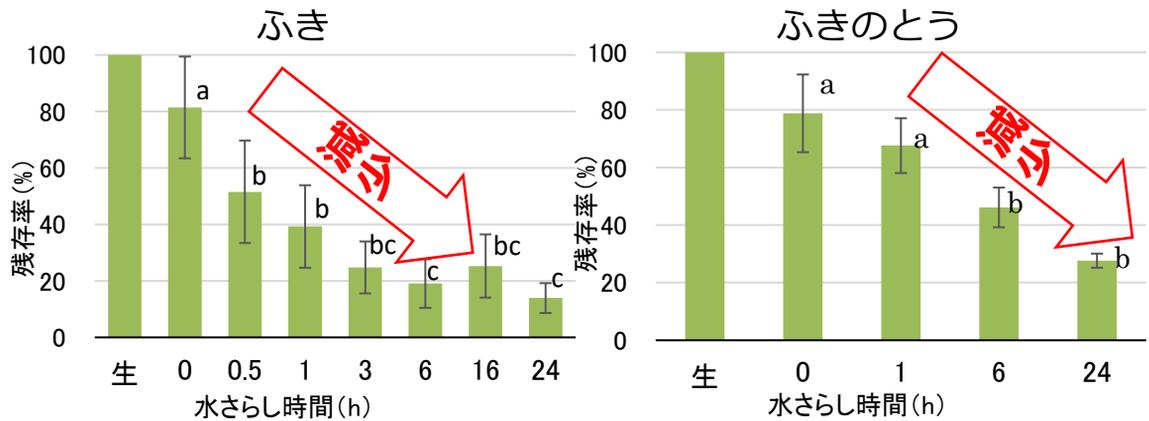
たっぷりの熱湯で数分間ゆでた後にゆで汁を捨て、流水で冷やした後に、水を替えながら室温で水にさらした後、水気を十分に切る。

なお、下ごしらえの方法によっては、板ずりをしないことや、ゆでたり水にさらしたりするときに塩や酢を入れることがありますが、いずれの場合も、ゆでこぼしてから水さらしをすればピロリジジンアルカロイド類を減らすことができます。

## 【アドバイス】

- ゆで時間は、えぐみ・苦味の強さや葉柄の太さ、固さのお好みにより変えてください。
- 水にさらす時間が長いほど、ピロリジジンアルカロイド類が水に溶け出して減ります。

### ゆでこぼし後の水さらし時間とピロリジジンアルカロイド類の残存率



※グラフは生ふき、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を示しており、ゆでこぼし(ゆで時間:3分)して皮をむいた直後を0時間として24時間後までの残存率を記載  
※棒グラフはふき4点、ふきのとう4点の試験結果の平均値と標準偏差を示す  
※異なるアルファベットがついている水さらし時間で残存率に有意差がある  
安全な農畜水産物安定供給のための包括的レギュラトリーサイエンス研究推進委託事業「フキ中のピロリジジンアルカロイド類の低減に関する調査研究」のデータから作成 (Takenaka et al. (2022) Reduction of pyrrolizidine alkaloids by cooking pre-treatment of the petioles and the young spikes of *Petasites japonicus*. *Food Sci. Technol. Res.* 28(3), 245-255)

- 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。
- ゆで汁や水さらしに使った水、保存に使った水は、料理等にせず捨ててください。

- 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。
- 和食文化における長い食経験からも、ふきやふきのとうはゆでこぼしと水さらしをすれば安全に食べられると考えられます。

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。

[http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/pyrrolizidine\\_alkaloids.html](http://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/naturaltoxin/pyrrolizidine_alkaloids.html)

**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  
食品政策課 電話：03-3502-5719