

# フキ



芽吹いたばかりの花茎（ふきのとう）



ふきのとう(断面)



フキの花



栽培管理されたフキ（茎葉）

- フキは、日本全国に自生する日本原産の多年草。愛知県などで栽培される。
  - 平地では1～3月頃、山間部では3～5月頃に、地下茎から「ふきのとう」と呼ばれる花茎を出す。
  - 芽吹いたばかりのふきのとうは、表面に白いわた毛が生えた光沢のない緑色の“がく”（少し赤紫色が混じるものもある。）に包まれ、中に多くの蕾が詰まる。
  - 主に“がく”が開いていない数cmのふきのとうを食用とする（天ぷら、ふき味噌など）。独特の強い香りと、苦味がある。
  - ふきのとうが伸びて、白～薄黄色の花（まれに赤紫色のものもある。）が咲く。
  - 花が終わる頃に地下茎から茎葉を伸ばし、50 cmほどの長さになる。葉柄も煮物などの食用とする。葉柄にも香りがある。
  - ふきのとうが生えている元には、茎葉が残る場合もある。
- （食べる時の注意点）
- フキはとてもアクが強い植物なので、生で食べずにアク抜きをして食べること、たくさん食べすぎないことが重要。

**【間違いやすい有毒植物】**  
ハシリドコロ、フクジュソウ など

# ふきのとうと間違えやすい有毒植物

## ハシドコロ

- 本州から九州のやや湿り気のある林や沢沿いに自生する多年草。
  - 早春に、根茎から光沢のある暗い赤紫色の芽を出す。若い芽は、葉が重なり合いふっくらと丸く、外見はふきのとうに似る。※
  - 若芽には、強い香りはない。
  - 4～5月には、ツリガネ形の赤紫色の花をつけ、草丈は30-60 cmになる。
- ※ 芽が大きく伸びると緑色になり、ギボウシ類などの他の山菜の芽に似る。

- 植物全体に猛毒のアルカロイドを含み、食べると嘔吐やけいれんなどがおきる。



ハシドコロの芽



ハシドコロの花

写真:厚生労働省「自然毒のリスクプロファイル」から引用

## フクジュソウ (福寿草)

- 北海道から九州の日当たりが良い林内などに自生する多年草。
- 早春に、根茎から光沢のある緑～茶色の芽を出し、直径3 cmほどの黄金色の花をつける。
- 芽は筆形で、中に蕾を1～数個と幼い葉を持つ。開花が近いとふっくらと丸くなり、外見はふきのとうに似る。
- 若芽には、強い香りはない。
- 開花後の草丈は15-25 cmになり、葉の形はニンジンに似る。

- 植物全体に心不全などをおこす猛毒の配糖体を含み、食べると死亡する場合もある。



フクジュソウ

## 見分け方の主なポイント

- ふきのとうには独特の強い香りがあるが、ハシドコロやフクジュソウの若芽には香りはあるが弱い。
- ふきのとうには白いわた毛が密生しているが、ハシドコロやフクジュソウの若芽に毛はほとんどなく光沢がある。
- ふきのとうは中に多くの蕾が詰まるが、ハシドコロの若芽は葉が重なるのみでフクジュソウの若芽は中に1～数個の蕾と幼い葉を持つ。
- ふきのとうは地下茎に繋がるが、ハシドコロやフクジュソウは根に繋がる。