



= 牛蒡（ごぼう） =

edible burdock（英）

キク科ごぼう属

地元石川から新商品が登場！

【歴史】

ユーラシア大陸北部原産で、日本には平安時代に中国から薬草として渡来したといわれています。ごぼうを食用としているのは世界でも日本を含めて2~3ヶ国しかありません。ごぼうは収穫時期や産地（耕土）によって性質が異なります。長さの違いで「長根種」と「短根種」に分かれます。関東地方は、耕土が深く水はけがよいため栽培が盛んで、現在の主流となっている滝野川ごぼうを代表とした長いものが栽培されています。一方、関西の耕土はあまり深くないので、根が30cm程の短いごぼうが作られています。

【品種】

4月~5月に出来る春堀りは、香りが高く、やわらかな肉質をしています。

6月~7月の初夏に出来る新ごぼうは、初夏に収穫される若獲りのものです。

10月~12月が本来の旬にあたり、この時期のごぼうはうまみが一段と濃いです。

ごぼうは周年出回っていますが、その時期によって風味や食感が異なりますので、1年を通して、様々な料理で味わっていただきたいものです。

・新ごぼう

6月~7月頃に出回る色白の細いごぼう。皮が薄く食感がやわらかいのが特徴です。香りがよくサラダや揚げ物、煮物のほか柳川鍋にも使われます。おもに九州地方で栽培が行われています。

・葉ごぼう

5月~6月頃に関西を中心に出回ります。一般的なごぼうに比べ根が短く、茎が長いのが特徴で、ごぼうの葉（茎）と小さな根を食べます。香りがよくてやわらかく、シャリシャリとした食感が特徴です。クセがないのでお浸しや和え物、天ぷらなどいろいろな調理法があります。福井県でも栽培されており「越前白茎ごぼう」が有名です。

・滝野川ごぼう

長根種の代表品種で、現在多く出回っている長根種の元になったごぼうです。江戸初期から現在の東京都北区滝野川地域で栽培されていたため、その名が付いたといわれています。

・大浦ごぼう

千葉県匝瑳市大浦地区の特産。長さが60cmほど、直径は大きいものが10cmにもなる短根種です。中が空洞になっているのが特徴で、空洞を利用して中に肉などを詰めた料理が有名です。

・能登汐風ごぼう

平成24年に初出荷を迎えた、石川県産の新しい特産品で、JA志賀町の葉たばこ農家が転作して始めたものです。品種は短根ごぼうで、アクが少なくやわらかいので、きんぴらや煮物はもちもん、サッと湯がいてサラダとしても使えます。「汐風」は、海沿いの砂丘地で育てていることから付いたネーミング。産地では、新たなブランド野菜を目指し取り組みんでいます。7月下旬ごろから11月まで出荷が続く予定です。



【選び方】

太さがなるべく均一で、曲がりがなくひび割れなどしていないものを選びましょう。鮮度を保ちやすいという点では、洗いごぼうより土付きの方がよいでしょう。

【保存方法】

土付きのものは、新聞紙に包んで冷暗所で保存できます。洗ってあるものは鮮度が落ちやすいので、長さを1/2~1/3にカットしてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れます。なるべく早く使い切りましょう。ささがきにしてから冷凍しても便利です。

【アク抜き】

ごぼうの香りやうまみは皮の部分に多く含まれているので、調理の際、皮をむいたり、酢水につけてアク抜きしたりすると、風味や豊かな栄養成分も抜けてしまうので、皮はタワシでよく洗う程度にしましょう。気になる場合は、包丁で表面をこそげ落とす程度に。水にさらすと出るアクは、実はポリフェノールです。そのため、アク抜きの必要はありませんが、変色が気になる場合は酢水にさらしましょう。ごぼうのポリフェノールにはにおいを消す効果があるため、肉や魚といっしょに調理すると良いでしょう。

【栄養価】

食物繊維が特に多く、腸内環境を整える効果の高い野菜です。不溶性食物繊維のセルロース、リグニンを多く含み、便秘解消、整腸を促進します。コレステロールを抑える働きももっており、動脈硬化を予防します。また腸内の発ガン性物質を吸着し、大腸ガンを予防する働きがあります。水溶性食物繊維のイヌリンが利尿効果や血糖値を下げる働きがあるので、糖尿病にも有効だといわれています。多くの薬効を持つ牛蒡はできるだけ繊維を失わないように食べるのがコツ！ただし、アレルギーの方は食べ過ぎに注意しましょう。

ごぼうの根（ゆで）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	食物繊維
58.0kcal	83.9g	1.5g	13.7g	6.1g
ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
11mg	210mg	48mg	40mg	46mg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【簡単アレンジレシピ】

ごぼうの混ぜご飯

材 料（6人分）

- 米・・・カップ3
- 水・・・カップ3
- 牛肉薄切り肉・・・150g
- れんこん・・・1/2節
- ごぼう・・・1本
- しょうが・・・1かけ
- 柿・・・1個
- 砂糖・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ3
- 万能ねぎ（小口切り）・・・少々

米は洗って、炊飯器に目分量の水を加えて炊き上げます。

牛肉は幅2cmに切ります。れんこんは縦半分に切り薄切りに、ごぼうはタワシでよく洗ってささがきにし、どちらも水にさらし水気を切っておきます。柿は皮と種を取り除き、せん切りにします。鍋に水カップ1を入れて、沸騰したら牛肉をほぐしながら入れ、アクを取り、れんこん、ごぼう、しょうがを加え5分ほど煮て、砂糖、しょうゆを加えて煮汁にとろみがついたら火を止めます。炊き上がったご飯に汁ごと、柿も加えてさっくりと混ぜ、器に盛り万能ねぎを散らして完成です。