

ごぼう burdock



原産地は中国北部からヨーロッパにかけて、日本には縄文～平安時代の際に漢方薬として伝わりました。日本では独自に食用として栽培を始めました。平安時代には、宮廷の献立にごぼうが使われていた記録があり、江戸時代には全国で栽培され、常食されるようになりました。ごぼうを食用とする国は、日本と韓国と台湾だけで、原産地である中国やヨーロッパでは薬として認識されています。

栄養 ビタミン類はほとんどなく、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルを多く含みます。ごぼうの最大の特徴としては、不溶性(リグニン)・水溶性(イヌリン)の食物繊維をともに多く含んでいることです。

- 水溶性食物繊維イヌリン**…腸内の有害物質が体内に吸収されることを防ぎ、素早く便として排出します。血糖値の上昇をゆるやかにし、また、コレステロールの吸収を抑制して、高脂血症を予防します。
- 不水溶性食物繊維セルロース**…水に溶けてしまわずに腸内の蠕動運動を触発して便秘を解消します。また、腸内の有害物質が腸壁に触れる時間を少なくして大腸がんを予防します。

ごぼうの種類



滝野川ごぼう

東京都北区滝野川で生産されているごぼうで、現在日本で生産されているゴボウの品種の殆どは、滝野川ごぼうを元に作られています。



堀川ごぼう

伝統的な京野菜。京都市左京区を中心に生産されており、中心部が空洞になっているのが特徴です。特有の香りがあるやわらかく、煮物や詰め物に適しています。



大浦ごぼう

千葉県匝瑳市(そうさし)大浦地区だけで生産されている直径30cm、長さ1mにも及ぶ巨大ごぼうです。輪切りにすると切り口が楕円形で、中心部が空洞になっていることも大きな特徴です。見た目はよくないですが、味と香りはよいです。



新ごぼう

初夏に出回る早生品種で、皮が薄く肉質がやわらかくて、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

旬は5～6月で、ごぼうの若い葉柄(軸)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天ぷらなどいろいろな調理ができます。

調理方法



皮の部分に良い香りがあるので、むかずに表面をたわしで洗うか、包丁の背でこそぐ程度にする。ポリフェノールが多く、切り口が空気に触れると、褐変するので、切ったらすぐに水または酢水に浸ける。酢水に15分以上浸けるとかたくなり風味も損なわれます。

今月のレシピ

根菜の甘酢漬け

参考:「栄養と料理」女子栄養大出版部

【材料】

ごぼう
人参
レンコン
大根
塩昆布……………5g

合わせて
約300g

甘酢

A 酢・砂糖・水
各1/2カップ

【作り方】

- ①レンコン、大根は縦半分に切り5mm厚さの半月切り、ごぼう、人参は5mm厚さの斜め切りにする。
- ②耐熱容器にAの調味料、塩昆布を入れてよく混ぜ、①の野菜を加えてラップを軽くかける。電子レンジで約6分加熱し、そのまま冷まして味をなじませる。1～2日置くと味がしみ込みます。(好みで生姜の薄切り、鷹の爪(輪切り)を加えてください)



参考:「野菜の本」講談社