

野菜ソムリエの おいしい野菜・フルーツのはなし

1. ごぼう(牛蒡)

エスカルクッキングスタジオ助手 安里 伊久子

プロフィール

ユーラシア大陸北部が原産地。食用とするのは日本と韓国だけ。解熱、解毒、鎮咳等に効果があるとされ、中国では薬として用いられる。独特な歯ごたえ、香りが特徴。国内では茨城県、千葉県、東北地方で多く栽培される。晩秋から初冬が最もおいしい時期とされるが、初夏に出回る新ごぼうは、やわらかく、香りがいい。

種類

長根種(滝野川、渡辺早生、砂川など)、短根種(大浦、萩など)に分けられる。

* 滝野川ごぼう

長根種の代表で市場に出回っている物のほとんどがこの品種。長さは1m前後、直径は2~3cm位で、太さが均一なものおいしい。

* 堀川ごぼう

京都特産のごぼう。長さは60cm前後、直径が6~9cm、重さは1kg程度の大きな品種。中は空洞になっていて、肉やエビなどを詰めて、煮物にする。

栄養・効能

野菜の中でも食物繊維(セルロースやリグニン)が多く、胃や腸の働きを助ける。コレステロールの吸収を抑制するため、動脈硬化を予防し、高血圧を改善させる働きもある。

炭水化物の一種であるイヌリンは、血糖値の上昇を抑える。ごぼう特有の歯ごたえはこのイヌリンによる。ビタミンCやカルシウム、鉄分も含む。アクはポリフェノールの一種。旨味成分はグルタミン酸。

クッキング

皮に風味があるので、むかずに軽くたわしでこするか、包丁の背でこそぎ落とす。

切ったら薄い酢水につける。風味が抜けるのでさらしすぎに注意。

きんぴら、柳川鍋、豚汁、炊き込みご飯、サラダなどにどうぞ。