



ゴボウは10世紀以前に中国から薬草として渡来したと言われ、日常的に食用にしているのは世界でも日本くらいです。栽培は青森県が盛んで、日本全体の30%以上を占めます。主な収穫時期は11月～1月の冬です。

4～6月に収穫される早生品種である「新ゴボウ」もあります。皮が薄くて肉質も柔らかく、香りが良いので、サッとゆでてサラダにするのがオススメです。

12月の おやさい 【ゴボウ】

◆栄養

ビタミン類は少ないものの、生活習慣病の予防に効果のある栄養素が豊富に含まれています。

★**食物繊維**…「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の両方を豊富に含んでいます。

***不溶性食物繊維**:腸の働きを活発にし、便秘を解消してくれます。大腸がんの予防にも効果があるとされています。

***水溶性食物繊維**:血糖値の上昇を抑えたり、悪玉コレステロールを下げる働きがあります。糖尿病をはじめ、生活習慣病全般の予防に効果が期待できます。

★**ポリフェノール**…ゴボウのアクの成分で、皮に多く含まれています。抗酸化作用があり、がんの予防や老化防止などが期待できます。

◆切り方による違い

●**ささがき**…料理の味なじみが良く、香り・食感も楽しめます。(きんぴら、汁物、炊き込みご飯、かきあげなどに)

●**乱切り**…断面積が広いので、味がしみ込みやすくなります。(煮物などに)

●**四つ割り**…繊維に沿って切るので歯ごたえがよく、皮の面積も広いので香りも楽しめます。(煮物、肉巻き、唐揚げなどに)

●**斜め切り**…繊維を断ち切るように切るため、柔らかい食感となり、火の通りも早くなります。(煮物、炒め物などに)

●**千切り**…繊維に沿って切るので、シャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。(きんぴら、サラダなどに)



◆ゴボウの下処理の疑問

Q:皮はむく?こそぐ・こそげるって?

A:皮はむかず、表面の土汚れを取り除く程度でOK。土を洗い流した後、包丁の背や、たわし・丸めたアルミホイルでこすって皮を削ります。この削る作業を「こそぐ」または「こそげる」と言います。削り過ぎると皮に多く含まれる栄養素や独特の香りが損なわれてしまうので、全体的に優しくこそぎ、汚れが目立っているところや変色しているところだけ皮をむくといいでしょう。

Q:アク抜きは必要?

A:必ずしも必要というわけではありません。ゴボウのアクは体に悪いものではなく、むしろ良い働きをするものでもあります。

ゴボウを水につけてアク抜きする理由は、

- ①変色を防いで料理の見た目を良くする
- ②強いゴボウの香りを和らげる

ということが挙げられます。ただ、水につけると栄養分も流れ出てしまいます。なので、

- ①家庭料理なので多少の変色は気にならない
- ②ゴボウの香りを存分に活かしたい、強い香りが好きである

ということであれば、栄養のことを考えてアク抜きをしないことをオススメします。切ったらすぐに調理をすることで、変色も最小限に抑えられます。アク抜きする場合も、1～2分の短時間水にさすだけで十分効果があります。

●Oオーブンで作るゴボウの唐揚げ●

●材料(4人分)

ゴボウ	200g
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ1
すりおろしニンニク	小さじ1/2
片栗粉	大さじ4

●作り方

- ① ゴボウはたわしや包丁の背で皮をこそぎ、5cm長さに切って、8mm角程度になるように四つ割りまたは拍子木切りにする。
- ② ポリ袋に片栗粉以外の食材を入れて揉み、1時間以上置いて味をしみ込ませる。
- ③ ②のゴボウの汁気を切り、片栗粉をまぶし、クッキングシートを敷いた鉄板に重ならないように並べる。
- ④ 220℃に予熱したオーブンで10分焼く。(少量の場合はトースターでもOK)

袋で混ぜて、調理はオーブン任せなので簡単!
油を使わずにカリッと美味しい唐揚げができます。

