

# なめがたきを食べよう

## ごぼう

vol21



掘りたてのごぼう



生産者の堀田さんご夫妻

地中に深く根を伸ばし、大地の栄養そのままを含んだように、噛み締める  
と深い味わいを持つ「ごぼう」。  
11月中旬、玉造地区でごぼうを収穫  
中の堀田純さんを訪ね、お話を伺いま  
した。  
「うちでは露地でごぼうを栽培して  
おり、春まきと秋まきを行っています。  
ごぼうの旬はちょうど今頃の晩秋。こ  
れから冬を迎える10月から12月は出荷  
量が多くなります」  
堀田さんのお宅では『柳川理想』と

いう品種を栽培しています。  
「この品種は、長くて肌が白く、香り  
が強い。食べるとやわらかいです。土  
壌によつてごぼうの味も変わってきます  
が、この辺りの赤土の土壌は、より香  
りが強くおいしいものができます」  
ごぼうは連作がきかないので、翌年  
は緑肥を育て、土壌を良くするために  
堆肥を混ぜたりし、良いごぼうが育つ  
ようにしているそうです。堀田さんが  
育てたごぼうは、農協を通して東京の  
大田市場に出荷されています。



掘り取り作業は機械で行います



上に見えるのは、ごぼうの葉です

これからの季節、豚汁や鍋物に大活躍のごぼう。堀田さんおすすめのお料理を伺いました。  
「ごぼうサラダや肉巻きなどが定番ですが、ごぼう・ねぎ・ベーコンでチャーハンにするのがおすすめです。味付けはしょう油、砂糖、豆板醤で甘辛くするとおいしいですよ」  
堀田さんから皆さんに一言いただきました。  
「ごぼうは堅いというイメージがありますが、食べてみるとやわらかいです。近年では、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれていることも注目されています。食物繊維が豊富で整腸作用のある、おいしいごぼうを食べてみてくださいね」



### おいしく食べよう！チャレンジクッキング

ごぼうは食物繊維が多く、整腸作用があり、大腸がん予防の効果があるといわれています。



ごぼうのつちつちサラダ

#### ○材料（2人分）

- ・ごぼう 60g
- ・いくら 20g
- ・からし明太子 20g
- ・マヨネーズ 20g
- ・こしょう 適宜
- ・酢 少量

#### ○作り方

- ①ごぼうは細い千切りにして酢水に放し、ざるにあけて水気を切り、熱湯でゆでる。
- ②ボウルにマヨネーズ、いくら、からし明太子を混ぜ合わせ、ごぼうをあえる。こしょうで味を整える。

【1人分栄養量】エネルギー 130kcal たんぱく質 3.1g 脂質 9.4g 塩分 1.0g