

# なめがたきを食べよう

## ごぼう

vol21



掘りたてのごぼう

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



生産者の堀田さんご夫妻

「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すめ。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くだ  
さね」



### 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  
げて水気を切り、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