



旬の味緑通信



写真・文・調理／姫野 昭祐(野菜ソムリエ Pro. 特産課ファーマーズマーケットきてかへな)

{今日の野菜}

ゴボウ

美味しい時期 11～12月、4～6月

管内産地 八日市地域ほか
分類 キク科ゴボウ属
原産 ユーラシア大陸北部原産
(諸説あり)

ここで買えます！

きてかへな、
上田インショップ

特徴

ゴボウは長く肥大した根の部分食用し、特有の風味と食感があります。ゴボウを食用としているのは日本のほか台湾や韓国など一部だけだそうです。

栄養成分

食物繊維を豊富に含み、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも含んでいるとされます。

良いもの見分け方

ひげ根が少なく、なるべく先の方まである程度の太さがあるものを選びます。ぐにやぐにやと曲がるものは避けてください。

長持ちさせるには

ゴボウは乾燥に弱いので、土付きのものは新聞紙で包んで冷暗所に立てて保存。使



いかけのものはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。

土付きは1週間程度、洗ったものは2～3日で使いきりましょう。冷凍保存では、ささがきにしたものを軽くゆでてしっかりと水気を切り、保存用袋などに入れて冷凍します。

下ごしらえ

タワシでしっかりと洗い、栄養素と風味が強い皮は極力むきません。切ったらすぐに水か酢水に10分ほどさらしアク抜きをします。

食べ方

油との相性が良く、ささがきでも細切りでも美味しく作れます。煮物や鍋の材料にもなります。肉・魚との相性は抜群です。

煮込んだり、揚げたりも食感が変化して楽しめます。スープにも。

{味緑のレシピ}

シウウガたつぷり 牛ゴボウしぐれ煮

材料(2人分)

牛肉(小間切れ) ……100g
★水…50ml
★料理酒…40ml
★砂糖…大さじ1
ゴボウ…1/2本
シウウガ…正味15g

手順

- 1 ゴボウはよく洗い皮をそぎ縦半分に切ってから薄く斜め切りにして、水に10分ほどさらします。
- 2 シウウガは皮をむき、千切りにします。
- 3 鍋に1と牛肉と★の調味料を入れて中火で煮ます。
- 4 5分ほど煮込んだら☆の調味料を入れて汁気がなくなるまで中火で煮ます。
- 5 皿に盛り付け、刻みネギをのせて出来上がりです。



☆しょうゆ…大さじ1
☆みりん…小さじ1
刻みネギ…お好みで