

今月のテーマは ごぼう(牛蒡) です !!

ごぼうは、キク科ゴボウ属の植物です。ごぼうは、平安時代に中国から薬草として日本に伝わったとされています。日本では多種多様に調理され、食べられています。ごぼうを食用としているのは日本と台湾で、中国では主に漢方薬として使われています。旬は11~2月頃です。初夏に出回る「夏ごぼう」は柔らかいのが特徴で、旬は6~7月頃です。

ごぼうの栄養

ごぼうには、**食物繊維**、**カルシウム**、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンC**、などが含まれています。特に**食物繊維**が大変豊富に含まれています。食物繊維は消化されにくく、便の量を増やしたり、腸を刺激して排便を促したりと便秘症の改善に効果があります。また、腸の中で発ガン物質を取り除く作用があるので、大腸ガンの予防にも効果的だとされています。ごぼうの栄養成分は表面の皮の部分に多く含まれているため、皮をむく時は包丁の背の部分を使ってそぎ落とすか、たわしで軽くこする程度で良いでしょう。

選び方のポイント

- ごぼうは乾燥に弱いので、泥がついたものを選ぶのが良いでしょう。
- 太さが均一でまっすぐなもの、ひびが入っていないものが良いでしょう。



保存のポイント

- 泥つきのまま新聞紙などでくるみ、冷暗所で保存します。
- ごぼうは鮮度が落ちやすいので、できるだけ必要な分だけ買うようにしましょう。

おいしいごはん!

ごぼうとにんじんのゴマドレサラダ

材料(2~3人分) : ごぼう...100g にんじん...50g
万能ねぎ...2~3本 白ごま...大さじ2
【調味料】しょうゆ...大さじ2 酢...大さじ1 ゴマ油...大さじ1
砂糖...小さじ1

- ① ごぼうは包丁の背で皮をそぎ、にんじんは皮をむき、それぞれ4cmほどの細切りにする。ごぼうはアクを抜くため、5分ほど水にさらし、水気を切っておく。万能ねぎは小口切りにする。
- ② 白ごまをすり、【調味料】を加え混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 耐熱皿に①のごぼうとにんじんを乗せて、ラップをかけ 500Wで3分加熱する。水気を切って、②のドレッシングをかけて混ぜ合わせ、3分ほどおく。
- ④ 万能ねぎを加えて軽く混ぜ、器に盛って出来上がり♪



温かいままでも、冷やしても、美味しく頂けるサラダです。ゴマドレッシングは他の料理にも活用できます!!

ごぼう 豆知識

ごぼうは6~7月に、紫色のきれいな花を咲かせます。トゲのあるごぼうの花の花言葉は「私に触れないで」「人格者」「いじめないで」です。

