

# ごぼう

牛蒡



ごぼうは中国から薬草として伝わり、咽喉痛、解毒など様々な用途で用いられていました。江戸時代に品種改良が進み、野菜として本格的に食べられるようになりました。ゴボウを食べるのは世界でも日本だけといわれてきましたが、近年では台湾などアジアでも食べられるようになり、ヨーロッパでの関心も高まっています。

## 栄養

ごぼうは水分が少なく、炭水化物が多い野菜です。また、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラルに富んでいます。食物繊維も豊富に含まれています。

- **不溶性食物繊維 リグニン**…腸内の発がん性物質を排出する働きがあり、大腸がん予防に効果が期待できます。コレステロールを低下させる効果や腸の働きを活発にする作用があるといわれています。
- **水溶性食物繊維 イヌリン**…血糖値の上昇を緩やかにする効果があることから糖尿病の予防に効果があるといわれています。また、善玉菌を増やして老廃物の排出を促す効果があるので、腸内環境を整える効果もあります。
- **マグネシウム**…マグネシウムはリンやカルシウムと共に働き、歯や骨を作るのに必要なミネラルです。また、カルシウムと協力して筋肉の働きを調整する役割もあります。さらに、体内の酵素の働きを助けてエネルギー生産にも関わっています。
- **クロロゲン酸**…ごぼうに含まれるクロロゲン酸はポリフェノールの一種で、優れた抗酸化作用があり、血圧の上昇や血糖値の急上昇を抑制する効果が認められています。抗がん作用も期待されている成分です。

## ごぼうのいろいろ

### 滝野川ごぼう

根が長いことが一番の特徴で、直径は2～3cmほどで長さ70cm～1mにも成長します。国内で栽培されるゴボウの9割以上は滝野川ゴボウの系統と云われています。



### 新ごぼう

晩秋か冬にかけて旬を迎える滝野川ごぼうを、初夏に若採りしたもの。夏ごぼうとも呼ばれます。通常よりも柔らかいのでさっと茹でるだけで、サラダなどに最適です。



### 葉ごぼう

程よい苦みのある葉はおひたしや天ぷらがオススメ。茎は「ふき」に似た独特の風味があり、根とともにきんぴらや炒め煮にして食べられています。



## 豆知識

- 昔からごぼうは地中に深く根を張り成長することから、「家族が土地に根付き安泰に代々続いていくように」という願いが込められた縁起の良い食材です。特に関西地域ではおせち料理の「黒豆」「数の子」「たたきごぼう」が祝い肴三種とされ、おせち料理に欠かせない一品となっています。



今月のレシピ

## 牛肉とごぼうのしぐれ煮

### 【材料】(2人分)

牛肉(切り落とし) …… 100g  
ごぼう …… 70g  
人参 …… 20g  
ショウガ …… 1かけ(5g)  
ねぎ(輪切り) …… 適量  
サラダ油 …… 適量

A  
醤油 …… 大さじ1、1/2  
みりん …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ2

\*ごぼうは5分以上は水に浸けない

### 【作り方】

- ①牛肉は1cm幅に切る。ごぼうは斜めに薄く切り、酢水につける。人参、ショウガは千切にする。
- ②鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、せん切りの生姜と、水気を切ったごぼう、牛肉、人参を入れて炒める。
- ③全体に火が通ったらAの調味料を加え、中火の弱火で煮詰める。
- ④器に盛り、ねぎを散らす。

参考：「野菜の本」 講談社、まごころケア食・白ごはん.com Web