



**ごぼう**はユーラシア大陸の北部に広く野生しています。中国から**薬草**として渡来したといわれていますが、ごぼうを食用にしているのは世界中で日本だけで、台湾や朝鮮半島で食用にされているのは日本から伝わったようです。ごぼうは土壌の違いから関東では**長根種**、関西では**短根種**が栽培されており、ごぼうの代表格といわれる長根種の**滝野川ごぼう**は晩秋から**冬**にかけて旬を迎えます。

＜ごぼうの栄養＞

ごぼうは何といっても**食物繊維**が多く含まれており、生活習慣病予防にはうってつけの食材です。食物繊維は水溶性と不溶性の2種類があり、ごぼうは野菜類の中でもこの2種類をバランス良く含んでいます。

**イヌリン(水溶性食物繊維)**…粘着性のある性状からし**血糖上昇を抑制**したり、胆汁酸やコレステロールを体外に排出することで**脂質異常を予防**したりします。また、**発がんリスクの軽減**や**整腸効果**もあります。

**リグニン(不溶性食物繊維)**…保水性が高く、腸のぜん動運動を活発にし、**便通を良く**します。また、硬い食感から**食べすぎ予防**や**虫歯予防**にも効果的です。

☞ **ごぼうの選び方**

ごぼうは土付きの方が風味が良く、日持ちもします。ひげ根が少なく、先端まである程度の太さがあるものを選びます。柔らかくグニャグニャと曲がるものは避けましょう。

☞ **ごぼうの保存方法**

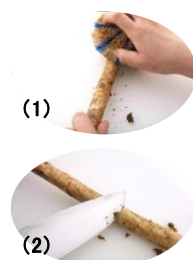
ごぼうは乾燥に弱いので、土付きのものは新聞紙で包んで袋に入れ、冷蔵庫か冷暗所においておきます。新ごぼうの場合はより風味が落ちやすいので、ナイロン袋やラップなどで密封して冷蔵してください。

＜ごぼうの下処理のポイント＞

ごぼうの風味や栄養分は皮の部分に多く含まれるので、**皮は剥かず、たわしてしっかり洗**います(1)。皮が硬くなってしまったものは、包丁の背でこするようにこそげ取ります(2)。ごぼうのアクの成分には抗酸化作用があるといわれるポリフェノールが含まれます。アク抜きをしない方が栄養分をしっかりと摂れますが、えぐみが出たり、仕上がりの色が悪くなってしまうので、水か酢水にさらしてアクを抜きます。その際、**長くさらし過ぎない**にしましょう。



**スプラ術**  
一度クシャクシャにしたアルミホイルを広げてごぼうをこすると、簡単・きれい(+,+)



揚げごぼう



1人分 89kcal

材料(4人分)

- ごぼう 1本(約200g)
- ★酒 大さじ2
- ★醤油 小さじ2
- ★おろし生姜 小さじ1/2
- ★おろしにんにく 小さじ1/2
- 片栗粉 大さじ2
- 油 適宜

作り方

- ① ごぼうは5cm長に切り、太さに応じて縦に4つ割りまたは2つ割りにして、アクを抜く。
- ② 水気をとったごぼうをビニール袋に入れ、★を加えて20分ほど漬け込む。
- ③ 別の袋に片栗粉を入れ、汁気をきったごぼうを入れて振り、片栗粉をまぶす。
- ④ 170~180℃に熱した油でカラッと揚げて出来上がり。

牛肉とごぼうのしぐれ煮



1人分 279kcal

材料(4人分)

- 牛肉 300g
- ごぼう 1本(約200g)
- 生姜 1かけ
- 油 大さじ1
- ★水 1カップ
- ★醤油 大さじ4
- ★酒 大さじ3
- ★みりん 大さじ3
- ★砂糖 大さじ3

作り方

- ① ごぼうは太めのささがき、生姜はせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、生姜とごぼうを炒めて、★の調味料を全て加える。
- ③ 煮汁が沸いてきたら牛肉をほぐしながら加えて、煮汁が1/3程度になるまで煮詰めて出来上がり。

ごぼうのポリフェノールには臭みを消す作用があるので、肉や魚との相性はバッチリ!!

小正月(こしょうがつ)

**1月15日**を中心とする**新年の行事**で、元旦の大正月に対する呼名です。年神様や先祖を迎える行事を行う大正月に対して、家庭的

- ◆ な行事を行うのが小正月で、お盆同様に大切な節目でした。
- また、正月行事は小正月で終わると考えられ、神社で正月飾りや古いお札などを燃やす「どんど焼き」が行われます。
- 小正月の朝には無病息災と五穀豊穡を願って**小豆粥**を食べる風習が残っています。

