

ゴボウ



ごぼうの原種はユーラシア大陸の各地でみられ、日本に入ってきたのは縄文時代という説や平安時代など諸説あります。

ヨーロッパや中国では古くから薬用として用いられてきたそうですが、食用の作物として栽培してきたのは日本だけで、台湾や朝鮮半島などで食用にされているのは日本人が伝えたもののようです。

関東は耕土が深く水はけがよいため長いごぼうが栽培されているのに対し、関西は耕土が浅いため葉ゴボウや短いごぼうが栽培されてきました。ただ、今では一般的にごぼうといえば長いものが中心にはなっています。

<有効成分と効用>

■ごぼうはなんといっても食物繊維

ごぼうは水溶性、不溶性共に食物繊維を豊富に含み、便秘の

解消に効果大きい他、不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発ガン性物質を吸着し、大腸ガンの予防効果があると言われています。

■イヌリン

食物繊維に含まれる炭水化物の一種で、チコリや春菊などにも含まれていますが、特にごぼうには沢山含まれています。これは血糖値を改善する働きや、ビフィズス菌の成長を促し整腸効果があるといわれています。

■カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含んでいます。

<簡単おつまみ☆ゴマごぼうスティック>

■材料＝2人分

ごぼう：1／2本、ごま油：大さじ1、片栗粉：大さじ1、めんつゆ：大さじ1、砂糖：小さじ1、ごま(すりごま)：小さじ1

■作り方

- ①ごぼうを5センチに切り、さらに4つ切りにし、水にさらす。
- ②ごぼうを袋に入れ片栗粉にまぶし、ごま油で炒める。
- ③ごぼうに火が通ったら、めんつゆ、砂糖、ごまをまぶして完成！！

* かなり油がはねるのでご注意ください！

日本酒、ビールがよく合います！！

ピリ辛好きなら小さく切ったタカのつめも一緒に炒めてどうぞ♪



100gあたりの栄養価					
エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維
65kcal	81.7g	1.8g	0.1g	15.4g	5.7g