ごぼう

収穫期は夏。一部は新ゴボウとして出荷されるが、
貯蔵され出荷されるものもある。
関東産は、秋から初冬に出回る。

豊富に含まれる食物繊維で健康野菜として知られるごぼう。食用とするのは世界でも日本と韓国、台湾の一部だけだったが、最近ではその栄養素に注目が集まり、豊富に含まれる食物繊維で健康野菜として知られる。

下処理

たわしで表面の土を洗い落とし、包丁の背で皮をこそげ取る。アクが強いので、切るつど水か酢水にさらす (ささがきにしたときは 15 分以上さらしたほうがきれいに仕上がる) か、サッとゆでてアク抜きしてから用いる。

保存方法

乾燥すると風味が落ちるので新聞紙 (ごぼうが乾いているときはぬらす) で包んで涼しいところ (15 ～ 22℃が適温) におく。

Let's COOK　ゴボウの和風スープ

材料 (2 人前)

新ゴボウ	1/2 本
ニンジン	1/6 本
玉ネギ	1/4 個

★だし汁・400 ml 作り方 >>
★酒・小さじ 2
★みりん・小さじ 2
★塩・小さじ 1/2
コショウ・少々

①新ゴボウはたわしできれいに水洗いし、斜め薄切りにして水に放ち、ザルに上げる。ニンジンは皮をむいて縦半分に切り、薄い半月切りにする。玉ネギは縦幅 1cm 幅に切り、さらに横半分に切る。
②鍋に★の材料、新ゴボウ、ニンジン、玉ネギを入れて強火にかける。煮たったら火を弱め、アクを取りながら 7 ～ 8 分煮る。
③器に注ぎ、コショウをかける。