



# 食育ソムリエコーナー

しよいか〜ご習志野店 小川 明代

## 『今が旬！！新ごぼう』

旬

4月～6月が旬です。

新ごぼうはやや短めで  
洗ったときに、色が白っぽいのが特徴。

「新ごぼう」と「ごぼう」の違いって!?

違いはズバリ！！「収穫時期」！！

「新ごぼう」→完全に成長する前の初夏に収穫

「ごぼう」→秋から冬にかけて収穫

食物繊維が多い！！

水に溶ける(水溶性食物繊維)と  
水に溶けない(不溶性食物繊維)が  
バランスよく含まれている。

腸の運動が活発に！！

腹持ちもよい！！

## 保存方法

### ・泥付き

洗わずに新聞紙で包み冷暗所で1~2週間保存可能

※泥付きの方が鮮度はよい

### ・洗ってあるもの

新聞紙で包みポリ袋に入れて

冷蔵庫で3~5日

## ごぼうの見分け方

- ・太さが均一
- ・ひげ
- ・根が少ないもの
- ・ひび割れないもの
- ・程よい弾力があるもの

### ごぼうの生産量ベスト5

1. 青森 2. 茨城 3. 北海道 4. 宮崎 5. 群馬

### ごぼうの消費量ベスト5

1. 青森 2. 岩手 3. 長野 4. 大分 5. 佐賀……………20. 千葉

千葉県は20位でした

※総務省統計局「家計調査」より抜粋

もっともってごぼうを食べましょう~

## ～ごぼうのレシピ紹介～

### 《ごぼうハンバーグ》

#### ○材料(4人分)

ひき肉・・・400g

ごぼう・・・100g

玉ねぎ・・・100g

☆パン粉・・・大さじ2

☆牛乳・・・大さじ1

☆料理酒・・・小さじ1



(ソース) 醤油・料理酒・みりん・ごま … 各大さじ2  
砂糖 … 小さじ4

#### <作り方>

- ① ごぼうの皮を包丁の背などで軽く剥き、粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎもみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉とみじん切りにしたごぼう、玉ねぎを入れ、粘りが出るまでよくかき混ぜ、☆を加えてさらによく混ぜる。
- ④ 丸く形を作る。
- ⑤ フライパンに油をひき、両面を焼く。
- ⑥ 蓋をして弱火で中に火が通るまで焼き、ソースを入れ少し煮込みできあがり。

## 《ごぼうチップ》

### ○材料

ごぼう … 1本  
油 … 適量  
塩 … 適量  
水 … 適量  
酢 … 少々  
青のり … 適量



### <作り方>

- ① ごぼうはスライサーでカットする。
- ② 酢水に10分くらいさらす。
- ③ ギルにあげ、水けをよく切り、余分な水分はキッチンペーパーで拭いておく。
- ④ 拭いたごぼうに青のりをふりかけ、揚げる。
- ⑤ 仕上げに塩をふってできあがり。