

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう



# ベジシャス

～野菜の旬ナビゲーション～

第24号 2012.12



今月の特集は**ごぼう**！

日本では、日常的に食べられている**ごぼう**。  
欧米人の好みには合わないようで、第二次大戦中、連合軍捕虜に食事として出したところ、「木の根を食わせる虐待を受けた」と問題になったこともあったそうです。  
しかし、最近では、健康に良いということで、台湾や中国でも食用(薬膳料理等)にされています。

**ごぼう**は、食物繊維の含有量が野菜の中でもトップクラス！  
便秘の解消等の効果が期待できます。

また、多糖類のイヌリンも含んでおり、腸内での糖分吸収を遅くし、血糖値の上昇を防ぐ働きがあるため、  
糖尿病の予防も期待できます。

## ○産地潜入ルポ

平成24年10月24日(水)、青森県三沢市の太田聡史さん(21)の圃場に伺いました。

**早く作業をまかせてもらいたい！機械の取扱方法や管理の仕方等、毎日が勉強です。**

まだまだ勉強  
中です！

太田さんは、2年前に農業大学校を卒業すると同時に就農しました。現在は、祖父母と両親の5人で、だいこん、ごぼう及びながいもを栽培しています。

勉強熱心な21歳。大学時代、「家の経営改善」をテーマにしたプロジェクトで、農協との契約内容を変更した場合、収入がどの程度変化するか試算するほど、経営参画に意欲満々です。また、機械の取扱方法や管理の仕方等を父親と相談しながら作業しているため、早く覚えて、まかせてもらえるようになりたいと話します。

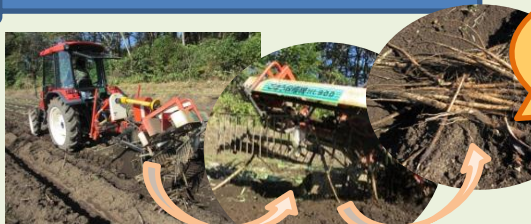
太田さんの将来の夢は、家族経営のまま規模拡大していくこと。しかし、規模拡大により品質が低下しないように、常に良いものを生産できる体制を整えていきたいと話していました。



作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
普通栽培				●		●						

● : 播種      ■ : 収穫・出荷

### 収穫から箱詰めまで



ある程度まと  
まったら自動的に  
圃場に！

**ごぼうは播種後の管理が重要！**  
ごぼうは、播種後1か月の間に雨が多かったり、逆に干ばつ等で生育にばらつきがみられると、その後肥料を与えても均一に育たなくなるそうです。そのため、播種後は、圃場管理にとっても気を使います。

①機械(収穫用アタッチメント)を使ってごぼうを掘り起こし、土の表面に出たごぼうの先端を挟み、引き抜きながらひとまとめにする。



身長171cm。ごぼうは、  
約100cm。今まで見た中  
で最長は150cmです！

### ごぼうは土が命！

土は、「黒ぼく土」。火山灰が含まれている、黒くてポコポコした土のことです。



ごぼうは、冠水、過湿に弱いため、排水のよい火山灰土壌や砂質土壌で栽培します。

ごぼうが生育しやすい土質になるように、肥料の量・種類等を工夫しています。

③トレーラーに乗せて家の倉庫へ。



### 出来上がり



④選別機でS～3Lに分けて、重さを量り、箱詰め。



※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。  
[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
**FOOD ACTION NIPPON**

とっても簡単！

# 【たっぷり「ごぼう」の万能そぼろ】

アレンジ自在(\*^。^\*)  
作り置きすれば  
日々の献立に大活躍♪

ごぼうとしょうがをたっぷり入れてヘルシーに♪

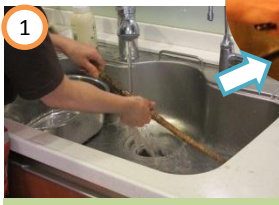
10分でできる年末年始のお助け料理！



## 〇たっぷり「ごぼう」の万能そぼろ(1人分)

- 鶏ひき肉 50g
- ごぼう 長さ20cm程度(太さ1~2cm)
- しょうが 1かけ
- 酒 小さじ1.5
- 醤油 小さじ1.5
- みりん 小さじ1.5
- 砂糖 小さじ3/4
- 塩 少々

A



①ごぼうは洗って皮をこそいで、さがきにし、しょうがは千切りにする。

ポイント！

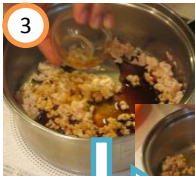
皮は、包丁の背を使ってとります。

ポイント！

菜箸を4本使うことで、鶏ひき肉がポロポロになります。



②鍋に鶏ひき肉と酒を入れて火にかけ、菜箸4本を使って炒り混ぜる。



③Aの調味料を加えて味をなじませたら、ごぼうとしょうがを加えて混ぜ合わせます。鍋に蓋をして数分煮て、ごぼうが柔らかくなったら出来上がり。

完成



タッパーに入れたり、小分けして冷凍保存すればお弁当にも◎

【レシピ担当】

つるさき ひろみ(レシピクリエイター)

公式サイト: <http://hiromi-tsurasaki.com/>  
日本野菜ソムリエ協会講師 / 料理教室主宰

シンガポールに4年間居住。その折に中国家庭料理を学ぶ。野菜ソムリエやワイン・エキスパート等様々な資格をもつ。農産物を通した地域の活性化にも積極的に関わっており、各地の名物料理等のレシピ開発に多数携わる。

【一言レポート】

〇ごぼうはあくが強いので、変色を防ぐために、通常切ったらすぐに水や酢水にさらしますが、健康効果が期待されるポリフェノールを損なわないため、このレシピではさらさずに使うといいでしょう。  
〇食物繊維が豊富なごぼうをたっぷり食べましょう♪

## 〇青森県産のごぼうの入荷量がピークを迎えます。

ごぼうの主産地は、青森県、茨城県、北海道、千葉県や宮崎県で、1年を通して生産されています。

東京都中央卸売市場の統計を見ると、夏場は、新ごぼうの産地である群馬県産の入荷が多く、秋から冬にかけては、青森県産の入荷が多くなっています。

ごぼうの旬である秋口以降は、入荷量が増加するため、価格が安くなる傾向がみられます。

食物繊維だけでなく、カリウム、カルシウムやマグネシウムも豊富に含むごぼうをたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

〇次号は「ねぎ」の産地情報をお届けします。

【野菜に関する疑問&質問にお答えします！】

Q: ごぼうの切り口が変色する理由を教えてください。(群馬県 Sさんからの質問)

A: クロロゲン酸が酸化を防止するために変色するものと考えられているそうです。クロロゲン酸は、ポリフェノールの一種で、色素や香りの成分で、生活習慣病の予防効果が高いといわれています。また、メラニンを抑制してシミやシワを予防するなどの効果も期待されています。

## ■編集後記

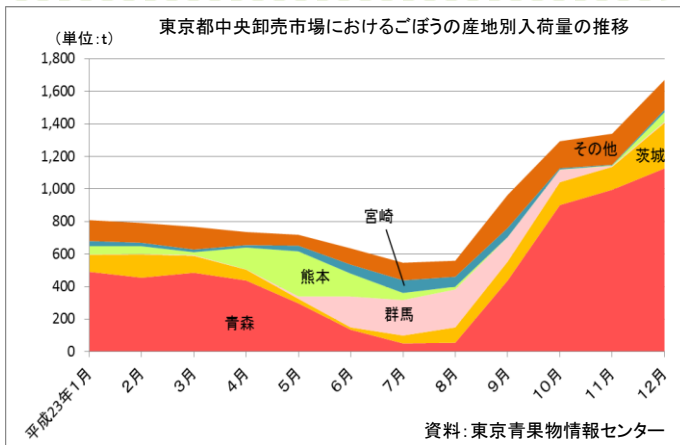
ごぼうの収穫風景を初めて見ましたが、収穫機のスピードに驚きました！！(K)

しょうがとごぼうの香りが絶妙です。ご飯茶碗2杯はペロリ？！是非お試しください。(S)

## ■取材協力

JAおいらせ

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。  
■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。



## お知らせ

～キャベツとはくさいの消費拡大について～  
現在、キャベツとはくさいが天候に恵まれて豊作となっており、店頭でもお買い求めやすい価格となっております。ビタミン、ミネラルが豊富で、美味しいキャベツとはくさいをたくさん食べて、これからの寒い時期を乗り越えましょう。キャベツとはくさいを食材にしたレシピが掲載されましたので、お鍋等いろいろな料理に使用してご賞味ください。  
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/kakudai/index.html>  
(農林水産省のHPより)

## ■発行元：野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課  
電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

## ■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！  
こちらまでご連絡ください！

[vegecio.us@alic.go.jp](mailto:vegecio.us@alic.go.jp)

