

# 旬の食材

## ～ごぼう～ 秋～冬 (牛蒡)



属性 : キク科ゴボウ属  
原産 : ユーラシア大陸北部  
歴史 : 日本へは10世紀ころ薬草として中国からやってきた。

### ごぼうの栄養

カリウム	カルシウム	
マグネシウム	葉酸	など

### ごぼうの食物繊維

水溶性食物繊維 : 不溶性食物繊維  
2 : 3

ごぼうの食物繊維含有率は野菜の中でも上位に位置しています。  
不溶性のものは腸を刺激し便の量を多くするので便秘予防に効果的です。  
水溶性のものはコレステロールやナトリウムを排泄し、血糖値の急激な上昇も抑えるので糖尿病や動脈硬化の予防に良いと言われています。

### 生活習慣病予防の万能選手

ごぼうに含まれる **クロロゲン酸・サポニン** などのポリフェノールは、強力な抗酸化作用で、有害な活性酸素を除去する力を持っています。ポリフェノールは水にさらすと溶け出してしまうので、皮はむかずにタワシなどで洗って、泥土を落としましょう。

また、免疫機能を強化し、精力回復のアミノ酸である「アルギニン」も含んでいるので、食べると元気の出る野菜ともいわれています。

ごぼうは色々な料理に使えます。

きんぴらごぼう 炊き込みご飯 ごぼうサラダ 天ぷら けんちん とん汁 他

他にも

茹でたごぼうをもとに ごぼうポタージュや ごぼうドレッシング などにも。

ごぼうの収穫量TOP5は、1位 青森県(ダントツ) 2位 茨城県 3位 北海道 4位 宮崎県 5位 群馬県 です。