

淡2 ごぼう



ごぼうの特徴

キク科の根菜で栽培の盛んなところは日本のみです。葉から根の部分まで全て食用となり、煮る、焼く、揚げると多様に利用できます。旬は、11月～12月（初冬）です。みずみずしく軟らかいのが特徴の新ごぼうが味わえるのは、6月～7月です。皮に香りやうまみがあります。泥付きごぼうはたわしでこすって洗うなどそのまま使しましょう。

ごぼうを切ると褐色に変わるのはポリフェノール成分が酵素の働きで変化するためです。切ってすぐに酢水に漬ければ変色は防げます。

栄養成分

食物繊維の多い野菜の代表格であり、腸の中の有害物質を体外に排出して腸内環境を整える不溶性の食物繊維とコレステロールや血糖の上昇を抑え、乳酸菌などの有益菌を増やして腸内環境を改善する水溶性の食物繊維を豊富に含み、これらの食物繊維がごぼうの歯ごたえを作り出しています。その為、胃腸の弱い人は、食べ過ぎには注意します。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
65kcal	15.4g	320mg	46mg	0.7mg	1μg	0.05mg	3mg	5.7g

三色チップス



2人分の材料と下処理

ごぼう 160g…洗って5cmのななめうす切りにし、水にさらしアクを抜く
衣（3種類） 青のり、カレー粉、ガーリックパウダー
各小さじ1 かたくり粉 各小さじ1
揚げ油 適量

作り方

- ①水切りしたごぼうを三等分する。
- ②三種類の衣を作り、180℃の油で揚げる。

コメント

その他、とうがらしや塩味などでお好みの味を楽しめます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
151kcal	287mg	5.4g	0.1g

保存方法

泥つきのものは、そのまま新聞紙に包み、根が下になるように、冷暗所で立てて保存します。洗ってあるごぼうは、軽く湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に密封して冷蔵庫の野菜室で保存します。ささがきにして酢水に漬け、取り出してキッチンペーパーで水気を取り、フリーザーパックに入れ冷凍保存すればきんぴらや豚汁、炊き込みご飯に利用できます。

ごぼうの新常識

ごぼうはアクを抜くのと、色よく仕上げるために「皮をむいて酢水か水につけて使用するのが一般的です。ごぼうを調理するときは「泥だけを洗い落とし皮はむかない」か、「包丁の背やアルミホイルなどで、表面をごく薄くこそげ取る」程度にとどめ、香りが飛ばないうちに切って、すぐ調理します。その方がごぼうの香りし、味がしっかりしてうま味があります。

ピクルス



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
126kcal	288mg	3.7g	2.0g

2人分の材料と下処理

ごぼう 100g…5cm程の長さに切り、酢水にさらしてアクを抜きザルに上げて水切りをし、好みの硬さに煮る(4～5分)

きゅうり 40g
にんじん 40g
黄パプリカ 1/4個 } ごぼうの大きさに揃えて切る

ピクルス液 酢 100cc 水 200cc 三温糖大さじ3 塩小さじ1弱
ローリエ とうがらし…お好みで

作り方

- ①ピクルス液は一度煮立たせ、冷ましておく。
- ②きゅうり、にんじん、パプリカはさっと湯通しし、ごぼうと一緒に漬け、ローリエ、とうがらしなどの香辛料を入れる。
- ③冷蔵庫で冷やす。

コメント

日持ちがするので、常備菜になります。

チヂミ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
153kcal	410mg	3.7g	0.3g

2人分の材料と下処理

ごぼう 100g…ささがきにし、水にさらしザルに上げる
山いも 80g…皮をむいて酢水に漬けた後、せん切りにする
にら 20g…3cm程度のざく切り
米粉 大さじ4
かつおだし 汁 50cc (なければ顆粒だし小さじ1 + 水 50cc)
つけだれ しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1
ごま油 とうがらし

作り方

- ①材料をボウルに入れ、米粉、だし汁を入れ、よく混ぜる。
(好みでとうがらしを入れてもよい)
- ②フライパンにごま油を入れ、①を直径6cm位の大きさに広げこんがりときつね色になるまで焼く。

コメント

つけだれがなくてもおいしく食べられます。

ポタージュ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
112kcal	375mg	4.0g	0.4g

2人分の材料と下処理

牛乳 60cc
ごぼう 100g…洗ってうす切りにし、水にさらした後ザルに上げる
たまねぎ 1/2個
じゃがいも 1/2個…うす切りにする
にんにく 1片…みじん切り
サラダ油 小さじ1
コンソメ 小さじ1 水 200cc こしょう 少々
トッピング用ごぼう 適宜 揚げ油

作り方

- ①トッピング用のごぼうはささがきにし、180℃の油で素揚げする。
- ②ごぼう、たまねぎ、じゃがいもは、レンジで約3分程加熱する。
- ③鍋に油を入れ、にんにく、野菜の順で焦げないように弱火で炒め、水、コンソメを加えて軟らかくなるまで煮込む。
- ④③をミキサーにかけ、鍋に戻し、牛乳を加えてこしょうで味を整え器に盛り付け、①をトッピングする。

コメント

素揚げのごぼうは、クルトン(食パンをサイコロに切り、揚げたもの)の代わりです。