

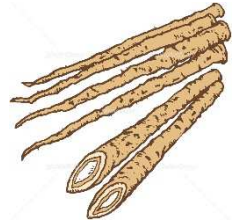


食の情報



日ごとに秋が深まってまいりました。今回はこれから旬を迎え、いろいろな料理に使われる「ごぼう」のお話です。

食卓で大活躍のごぼうは、実は食用としているのは日本や韓国など、ごく一部です。中国では食用ではなく、主に漢方薬として使われています。



◆ ごぼうの食文化 ◆

日本では、正月などの儀礼食として、関東以北では「きんぴらゴボウ」が、近畿地方では「たたきゴボウ」や「ゴボウのおひたし」が伝承されてきました。そして、祭りではゴボウがお供えになっていたそうで、古代よりごぼうが神饌として供されたことが近畿地方を中心にごぼう料理の発達を促したと推測されています。煮しめ、きんぴら、たたきなどのゴボウ料理は、基本的には「ハレの日」に出されるものだったようです。江戸時代には惣菜屋などでゴボウが売られるようになり、庶民の日常食としても食べられるようになりました。

◆ 豊富な食物繊維 ◆

食物繊維が多く含まれる食品は多数ありますが、特にごぼうは100g中5.7gと他の野菜と比較しても多く含まれ、食物繊維が不足しがちな現代人にはうれしい野菜です。皮にもたっぷり含まれているので、むかずにタワシでこすり洗いしたり、包丁の背でこそげとるのをおすすめします。また、ごぼうに多く含まれる食物繊維（リグニン）は切り口が大きいほどよりたくさん採れるので、ささがきが最適です。野菜に含まれる食物繊維はその多くが水に溶けにくい性質ですが、ごぼうの場合は水に溶けにくい性質の食物繊維と、水に溶ける性質の食物繊維の両方を多く含んでいます。

（胃や腸などの疾患をお持ちの方は、摂取量に注意が必要となりますので、栄養士にご相談ください。）

◆ 美味しいごぼうの見分け方 ◆

ごぼうは乾燥しやすいので、新鮮さや風味を保ちたいなら泥付きを選びましょう。また、太さが均等でひげ根の少ないものがおすすめです。洗ってある場合は、表面のきめが細かくひび割れていないものが良品です。柔らかくて先端がしおれているものは避けてください。

◆ 下処理のポイント ◆

ごぼうはアクが強く、空気に触れると変色してしまうので、切ったらすぐに水にさらすのがポイントです。ただし、長くさらすと風味や栄養を逃がすので注意しましょう。水にさらすときに酢を少量加えると、白くきれいに仕上がります。

◆ ごぼうの保存法 ◆

土付きのごぼうを冷蔵保存する場合は冷蔵庫に入るサイズ（半分から3等分）に切って新聞紙に包み、ポリ袋に入れて立てて保存します。

洗って皮をむいたごぼうは同じく冷蔵庫に入るサイズにカットしてラップをし、立てて保存します。洗ったものはなるべく早く使いきりましょう。

🍲 鶏ごぼうご飯 🍲

〈材料〉

・米	… 2合	A 醤油	… 大さじ2と1/2
・鶏もも肉	… 150g	A みりん	… 大さじ2
・ごぼう	… 1/2本（約75g）	A 酒	… 大さじ1
・三つ葉	… 1/5束ほど	A 砂糖	… 大さじ1と1/2

① 炊飯と下ごしらえ

通常と同じように2合分の米を研いで、炊飯器の内釜の2合の目盛りまで水加減する。

その後に大さじ4（60ml）の水を抜き、炊飯器のスイッチを押して炊飯する。

（※炊飯後に、煮汁が大さじ4〜5ほど入るので、その分を抜いてから米を炊いておく。）

ごぼうは皮を軽くこそげてから、斜め薄切りにして水にさらしておき、鶏肉は皮ごと1cm角ほどに切る。

② 具材を煮る

鍋にAの調味料をすべて合わせ、水気を切ったごぼうを加える。中火にかけて沸いてきたら鶏肉を入れて箸でほぐす。鶏肉がほぐれたら火を少し弱め、そのまま2〜3分煮て、ごぼうと鶏肉に火を通す。

具材に火が通れば、煮汁に浸かったまま冷まして鶏肉に味をしみ込ませる。

③ 具材を混ぜ込み仕上げる

ご飯が炊きあがれば、煮汁に浸かっていた具材だけを先に炊飯器の釜に入れ、鍋の煮汁は1〜2割ほど残す形で加える。

全体をさっくりと混ぜ合わせ、味見をして加える煮汁の分量を調整し、最後に刻んだ三つ葉を加える。

