

# 12月

## いばらきけんさんしょくざい しょうかい 茨城県産食材の紹介 いばらきをたべよう

### Burdock バードック

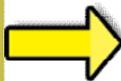


ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵したものが1年中出回りますが、3月～8月頃の新ごぼうは、やわらかくて香りがあり、11月～2月頃のごぼうは香りはもちろん、うまみも増します。

ごぼうは、1000年以上前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本と朝鮮半島、台湾、中国東北部の一部だけで、欧米では薬用（ハーブ）として使われる程度でした。その当時は「日本人は木の根っこを食べている」と驚かれたそうです。しかし、現代では独特の香りや歯ごたえがフランス料理などにも生かされ、食材としての存在感が高まっています。

### ごぼうの身長に合わせて慎重に掘ります

泥つきのごぼうは、まさに土の中で育った証拠。土の中にまっすぐ1.2mほどに伸びるので、かつて収穫は大変な作業でした。現在はトラクターを使って収穫するので大分楽になりましたが、これもごぼうが折れたり、傷ついたりしないようにするのは大変だそうです。



### ごぼうの特性

ごぼうは連作を嫌う作物で、連作すると害虫による被害や根の部分に黒いシミ状の病気が発生しやすくなります。5年以上ごぼうを栽培していない場所で作らなければなりません。ごぼうを作る畑探しがとても大切。5～6年後に再び同じ畑に戻ってきます。

### ごぼうの栄養の特徴について

ごぼうの栄養価は食物繊維が多く、野菜の中でもトップクラスです。食物繊維の量も多いですが、質が良いのも特徴です。野菜の食物繊維の多くは水に溶けないタイプ（不溶性）で便通をよくします。一方、水に溶けるタイプ（水溶性）の食物繊維もあって、コレステロールや血糖値を上げないように働きます。ごぼうは2つのタイプの食物繊維をバランスよく含んでいます！

### 知ってた??

「マジックテープ」は、ごぼうの枯れた実のトゲトゲが、くっつくとなれなくなることから、その原理を利用して発明されたものだよ。



ごぼうの花



マジックテープ

食物繊維を多く含む食品

(100gあたり)

