

ごぼうについて

○土がごぼうを育てる

銚田市は関東ローム層と海側の砂質土壌が入り混じった地域です。

ごぼうの栽培には火山灰土かつ水はけが良いことが適しており、火山灰質粘性土と海沿いならではの砂が混じったこの地域はごぼうの栽培に最適です。また、土の層が深い為、地中深くまで根を伸ばすことができます。この土地で栽培管理を徹底し、使用肥料の選定を行う事で、安心安全でごぼうならではの香りを存分に引き出した質の高い作物づくりを行っています。



日本人がごぼうを食すようになったのは江戸時代から明治時代にかけてと言われており、きんぴら、煮物、天ぷら等多様な和風料理として定着しています。栄養豊富で古くから薬用として重宝されてきたごぼう。ごぼうを皮ごと乾燥させてつくる「ごぼう茶」も愛飲されています。



○出荷時期 8月～4月

○ごぼうの品種

ごぼうの品種の中でも有名な物は「滝野川ごぼう」です。この品種は、江戸時代より現在の東京都北区滝野川付近で栽培されており、現在は「江戸東京野菜」にも指定されています。

銚田市で多く栽培されている品種としては、「柳川理想」という品種であり、上記の滝野川ごぼうの派生品種です。細長い「長根種」であり、80～100cmまで成長します。通常のごぼうよりも白く、肉質が柔らかく、香りが良いとされています。

○ごぼうの特徴

多糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、リグニンの含有量は、野菜の中でトップクラスです。いずれも便秘の解消や腸内環境を整える効果が高いです。また、動脈硬化やがん予防にも有効といわれています。

他にも、ごぼうのアクの成分はポリフェノール類で、抗酸化作用があり、がんの予防や老化防止などが期待できます。アクを抜きすぎないように調理することで健康な体づくりに効果的です。

○ごぼう情報

VAGEDAY [ごぼう] ささがきやあく抜きなど、料理別の切り方と下ごしらえ

VAGEDAY ごぼうと牛肉レシピ！簡単炊き込みご飯や煮物でおいしく使い切る

