

# ごぼう



## ◇旬情報

ごぼう…9～11月

新(春)ごぼう…4～6月

## ◇県内ごぼう情報

「金谷ごぼう」かみやごぼう 上山市金谷地区

## ◇新鮮さを見分ける方法

- ・土付きごぼうは、ひげ根ひげねが少なく、ハリがあり、土が乾燥していないもの。
- ・洗いごぼうは、表面ひょうめんのきめが細かく、ひび割れや、シワのないもの。

## ◇主に子どもが苦手とする料理例

- ・汁物
- ・煮物

## ◇子どもが苦手な理由

- ・土くさいにおいがする。
- ・食感がすじっぽい、かたい。

## ごぼうをおいしく食べようコーナー

### 【皮むきのコツ】

皮かわの近くちかくに、香りやうま味あじが多いので、皮は厚くむかず、包丁の背などで、こそげ取るようにしましょう。

### 【あく抜きのコツ】

切った後、水にさらすと、あくと一緒にうま味も出てしまうので、水にさらすのは短時間にしましょう。



### 【春ごぼうのおいしい食べ方】

春はるが旬しゅんの「春ごぼう」は、あくが少なく、やわらかいので、サラダにして食べるとおいしいです。

### 【食感を変えて食べてみよう】

うすく切ったごぼうを素揚げして、塩で味つけをすると、サクサクとした食感になり、おやつ感覚で食べられます。



ごぼうは乾燥しやすい野菜ですが、土付きのまま保存することで、ごぼうの乾燥を防ぎ、風味や鮮度を保つことができます。ごぼうのおいしさを味わうには、土付きごぼうがおすすめです。