



「ごぼう」のプロフィール

- [1] 分類名 : キク科 ゴボウ属
- [2] 学名 : *Arctium lappa L.*
- [3] 和名 : ゴボウ
- [4] 外国語表記 : (英) edible burdock (仏) grande bardane comestible
(独) Grobe Klette (伊) bardana (中) 牛蒡
- [5] 原産地・伝播 : ユーラシア大陸の北部に野生しています。ごぼうを栽培し、食用にしているのは日本だけです。中国経由で伝わってきましたが、中国でもごぼうを野菜として栽培、利用することはまれで、台湾でわずかに食用とされている程度です。第2次大戦中に、日本が連合軍の捕虜にごぼうをおかずとして差し出したところ、木の根を食べさせて捕虜を虐待したということで、その責任者は、戦後有罪になったといえます。それほど欧米人の好みには合わないようで、独特の香りと歯ざわりは日本人にしか好まれていません。
- [6] 日本への伝来 : 10世紀以前には、中国から薬草として渡来し、江戸時代に品種がさまざまに分かれました。畑が深く水はけのよい関東では滝野川を中心とする長いごぼうが、畑があまり深くない関西では短いごぼうや葉ごぼうが栽培されてきました。現在は長い滝野川ごぼうが主流となっています。
- [7] 栄養学的特徴 : ビタミン類は少ないですが、食物繊維のセルロースやリグニンなどを多く含みます。銅やカルシウムなどの無機質の含有量も多いです。
- [8] 主な用途 : 切り口が空気にふれると成分のクロロゲン酸によって黒褐色になります。切ったらすぐ水にさらし、アクを抜いてから使います。皮の香りとシャキッとした歯ごたえが持ち味です。きんぴら、かき揚げ、たたきごぼう、サラダ、みそ漬けなどごぼうそのものを味わう料理のほか、どじょう、あなごなどの魚介類、牛肉、豚肉などと合わせ、鍋もの、煮もの、豚汁などに使います。
- [9] 選び方 : 皮に香りやうま味が集まっているので、洗いごぼうより泥つきの方がよいです。太さが均一で直径十円玉ぐらいが目安です。根がすっと伸びてひび割れなどないものが良質です。洗いごぼうはきめこまかいものを選び、しわが寄っているものは避けず。最近ではきんぴら用に切りごぼうも見かけますが、アクの強い野菜なので1本丸ごと買ってそのつど、切って使うのが望ましいです。
- [10] 保存法 : 乾燥に弱く、表面の水分が失われると皮がこそげにくくなります。泥つきごぼうは土をかぶせておくと長く保存できます。スペースがなければ新聞紙に包み、風のあたらない冷暗所に保存します。洗いごぼうは切り分けてポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に保存し、なるべく早く使いきりましょう。



「ごぼう」の種類

長根種の滝野川(たきのがわ)群が主流です。短根種では大浦(おおうら)ごぼうなどがあります。堀川(ほりかわ)ごぼうは短根種ではなく、長根種の滝野川群の品種を特殊栽培したものです。

滝野川(たきのがわ)ごぼう

滝野川ごぼう



元禄時代、東京の滝野川で栽培されていた、長根ごぼうです。現在の主流を占めます。茎の色が赤みを帯びている赤茎や、白っぽい白茎があり、「渡辺早生(わたなべわせ)」、「山田早生(やまだわせ)」、「中の宮(なかのみや)」、「常磐(ときわ)」、「柳川理想(やながわりそう)」など改良された品種も多くあります。

堀川(ほりかわ)ごぼう

堀川ごぼう



京都の堀川で「滝野川ごぼう」を特殊栽培したものです。栽培に手間がかかるので価格は高いです。約50cm長さ、直径6~9cmで、肉質はきめこ、こまかく、香りもあります。中に空洞があり、えびのすり身やひき肉などを詰めて煮ものにします。

大浦(おおうら)ごぼう

大浦ごぼう



千葉県の日市場市大浦でわずかに作られている短根種です。約50cm長さ、直径10cmで大きいものは4kgもあります。中に空洞があり、肉質はやわらかいです。

新ごぼう

新ごぼう



「夏ごぼう」とも呼ばれ、初夏になると出回ります。直径1.5cmほどの若いごぼうで、茎元が紅色をしています。肉質はやわらかく香りもよいです。どじょうの匂と重なるので柳川鍋に使われます。

葉ごぼう

葉ごぼう



葉柄が太くてやわらかく、香りも高いです。若い根と葉柄は炒め煮、あえものなどにして食べます。5～6月頃、関西を中心に生まれ、季節ものとして珍重されています。福井の越前白茎が有名です。

写真提供「野菜供給安定基金」