



ごぼう

注目栄養素

食物繊維

食物繊維量がトップクラス！
食物繊維には水溶性・不溶性の2種類があり、ごぼうは両方とも豊富に含んでいる

水溶性
食物繊維

イヌリン

糖の吸収を抑制し、糖尿病予防に期待できる

不溶性
食物繊維

リグニン

発がん性物質の排出促進、コレステロール減少、動脈硬化予防などに期待できる

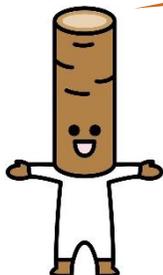
クロロゲン酸

抗酸化作用、血糖値上昇抑制、脂肪蓄積の緩和などに期待できる

太さにむらがなく、先端に行くに連れて細くなっている

ごぼうはこんな方におすすめ！

- 腸内環境を整えたい方
- 肌荒れでお悩みの方
- 便秘でお悩みの方
- 動脈硬化・糖尿病を予防したい方
- 老化を防ぎたい方



美味しい
ごぼうの選び方

ひげ根が少ない

太いところの直径が
1.5~2cm くらい

土付きの方が
保存性◎

お箸が止まらない！

やみつき ごぼうレシピ



おやつに♪

ごぼうチップス

下ごしらえして酢水にさらし、水気を切ったごぼうに片栗粉をつけて揚げる。塩や青のりをまぶす



おつまみに！

酢ごぼう

下ごしらえしたごぼうを水から5分茹で、酢大1・醤油小2・砂糖小1・すりごま小1と和える

ごぼうの下ごしらえ

皮のすぐ下の部分により香りとうま味があるので、皮はむかずに表面をたわしや包丁の峰でこそぐ程度で十分！

保存方法

土付き
ごぼう

新聞紙などに包み、
冷暗所で保存
保存期間：2週間ほど

洗い
ごぼう

ラップで包み、
冷蔵庫の野菜室で保存
保存期間：3日ほど

乾燥を防ぐと長持ち！



十勝のごぼうの糖度が
ブドウ超え！？

帯広の「和田農園」さんや芽室の「なまら十勝野」さんで作られたごぼうは糖度がブドウを超えるほどでフルーツのように甘いといわれています。苦味やアクが少なく、ごぼうだけでミキサーにかけてジュースにできるほど。見かけたらぜひ味わってみたい逸品です。

参考文献
URL

- 吉田企世子,松田早苗『あたらしい栄養学』 ● 鈴木哲,『からだにやさしい旬の食材 野菜の本』,講談社,2013年
- JA めむろ『十勝めむろの農業 農産物』 <http://www.ja-memuro.or.jp/agri/farm.html> ● なまら十勝野 https://namaratokachiyashop.secure.force.com/Site_TopMenu
- 帯広市『豊かな土壌が生んだ和田さんのごぼう 十勝の食卓』 <http://agricenter-obihiro.jp/food/wadanouen>