



ちよつと勉強室 No.98





今回のテーマは **ゴボウ**



(1) 基礎知識

独特の香りと歯ごたえが好まれるゴボウは、キンピラをはじめとして煮物や汁物など、家庭料理の定番に欠かせない食材です。キク科の2～3年草で、地中海沿岸から西アジア・シベリア・中国に広く分布します。形が牛の尻尾に似ているところから「牛蒡」の名がついたといわれています。もともと日本には自生していませんが、古くから宮廷などで料理に利用されてきました。平安時代にはすでに食べていた記録があります。ところが、このゴボウを食用にしているのは、世界中で日本だけです。中国では根・茎・種を薬用として、ヨーロッパでは民間薬として用いられています。また、現在は種子が漢方薬とされています。年中出回っており、旬は11月から1月ですが、初夏のものが柔らかくおいしいとされています。耐寒・耐暑・耐乾性があり、土が深くて肥沃な土地に向きます。切っておくと褐変するのはポリフェノールがゴボウ中の酸素で酸化されるためです。煮ると青くなることがありますが、これはゴボウの中にあるアントシアニン色素が、ゴボウから流出したカリウム・ナトリウム・カルシウム等でアルカリ性になった煮汁と反応するためです。

(2) 品 種

 <p>滝野川</p>	長さは約1m、直径は2～3cm程度の細長い一般的なゴボウ。東京の滝野川で作られた品種で、現在の主流である晩生種。	 <p>大 浦</p>	最も古い品種で、千葉県大浦地区で栽培されている。短く紡錘形をしており根に空洞が出来き、中に詰め物などをして利用される。
 <p>葉ゴボウ</p>	心臓の形をしている。葉の裏には白綿毛があり、やや白く見える。柔らかい葉柄と若い根を食べる。	 <p>堀 川</p>	大浦と同系統の品種。京都の正月料理に欠かせない高級食材。直径が10cmもあり、中は空洞だが、表皮は厚くて柔らかく、味も香りも良い品種。土中で2～3年かけてじっくり育てられる。

山ゴボウ：中南部の山野に自生するヤマゴボウ科の多年生草本。ゴボウアザミの根をヤマゴボウと呼ぶため混乱を起こすが、ゴボウとまったく別物。若葉を煮物にすると、カツオ節の味がするといわれる。根は商陸といい利尿剤になる。また、味噌漬などにされているものは、アザミ属の植物で、モリアザミ等の根。

(3) 栄養価

ゴボウといえば食物繊維の代表格とのイメージがあり、健康やダイエットにも良いと、人気が復活してきていますが、でんぷんはほとんど含まず、炭水化物が多い分、野菜の中では意外とエネルギーは多めです。炭水化物の45%はイヌリンです。イヌリンとはショ糖に多数の果糖が結合してできた多糖類です。腸を適度に刺激し蠕動運動を活発にするだけでなく、腸内の乳酸菌を増やして便通を良くし、体内のコレステロールを排泄する働きがあります。また、不溶性食物繊維のリグニンも多く含まれます。リグニンは植物特有の細胞壁を強固にしている高分子化合物で、木質素とも呼ばれ、酸やアルカリで溶けず大腸内でもまったく消化・吸収されませんが、胆汁酸を吸着し、排泄させる作用があります。ささがきにするとリグニンを効率よく摂れます。断面が増えると、ゴボウ自体が修正のためにリグニンを放出するためです。

漢方では、抗菌作用・解毒作用・血糖値降下作用・利尿作用・呼吸器強化作用等に良いとされています。