

# 秋の野菜 ごぼう



## 栄養

ごぼうは、不溶性食物繊維のセルロースやリグニンなどを豊富に含みます。その含有量は野菜の中でもトップクラスです。不溶性食物繊維は、便秘を予防する働きがあります。

ごぼうは、噛みごたえのある食材です。よく噛むことによって脳にある満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぐことができます。

## 調理法

**ポイント1** ごぼうの香りやうまみは、皮のまわりに多いので、包丁の背でこそげ落とす程度にします。ごぼうの香りは、肉や魚の臭みを消してくれます。

**ポイント2** アクが強いため酢水(酢大さじ1:水1カップ)にさらして調理しますが、長時間さらしていると風味が逃げてしまうので10分程度を目安にしましょう。

## 保存法

乾燥するとかたくなり、香りやうまみがなくなってしまいます。

泥付きごぼうは新聞紙にくるみ、冷暗所で保管しましょう。洗いごぼうはラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

## ごぼうを味わおう！ 揚げごぼうサラダ

1人分のカロリー 143kcal、カルシウム 82mg、食物繊維 3.6g、塩分 1g

### ☆レシピのポイント☆ ちりめんじゃこでカルシウムアップ！

#### 【材料 (2人分)】

A	レモン果汁	大さじ1	赤パプリカ(大)	半分
	みりん	大さじ1	カイワレ菜	10g
	しょうゆ	小さじ1	ちりめんじゃこ	20g
	ごぼう	100g	揚げ油	適宜



#### 【作り方】

- ① 赤パプリカは、種とへたを取り薄切りにし、カイワレ菜は根元を切り落とします。
- ② ごぼうは皮をこそげとり、5cm長さのせん切りにし、酢水(分量外)にさらした後、ザルに上げペーパータオルで水気をとります。170度に熱した油で揚げ、ペーパータオルに受けて、余分な油を除きます。
- ③ ①と②、ちりめんじゃこを器に盛り、Aをかけます。

栄養士 信太 麻衣子