

# ゴボウ

歯ごたえある食感と独特の香りが持ち味の「ゴボウ」。家庭に常備されるほどの野菜ではないかもしれないが、油や肉類との相性がよく、煮物・揚げ物・炒め物・汁物などと幅広い料理に使われる。柳川鍋、八幡巻にはゴボウが欠かせない。サラダ素材としてもすっかり定着してきた「ゴボウ」に、最近、ゴボウ茶の話題も加わっている。

## 長いゴボウが今も主流

ゴボウはキク科・1〜2年生の作物で、原産地はユーラシア大陸北部。日本へは奈良時代以前に中国を経由して伝わった。当初は中国と同様、消炎・止血・利尿などの薬草として利用していたが、平安時代末期にはすでに食用に栽培するようになった。ゴボウを野菜として改良したのは日本人であり、日

本固有の野菜といつて差し支えない、という人もいる。今も世界中で、ほとんど日本だけが食材としているユニークな野菜がゴボウだ。

第二次世界大戦のとき、日本兵が連合軍の捕虜にゴボウを食べさせた。それが戦後「木の根を食べさせた」と捕虜虐待の罪に問われ処罰された―そんな笑えないエピソードもある。土に深くもぐって生長するゴボウ。掘ってみれば確かに木の根っこに似ている。日本人には日ごろ見慣れた野菜でも、外国人には理解しがたい形であり味であったのだろう。

ゴボウといえば長い野菜の代表格だが、それでも長根種(70〜100cm)のほかには短根種(30〜50cm)もある。一般に耕土の深い関東では長根種、浅い関西では短根種が栽培されることが多い。ゴボウは変異性の少ない作物であり、長い歴史を持つ野菜である割には品種の分化が少ない。

代表的な品種は東京・北区の滝野川付近で栽培された「滝野川」。長根種の元になったゴボウで、滝野川系品種群が今も中心的に栽培されている。今も長いものが主流のゴボウと、昭和30年代ごろから西洋系の短根種に



大きな葉が生い繁る夏のゴボウ畑

変わったニンジンとは好対照をなしている。

短根で太いゴボウでは大浦ごぼう(千葉県八日市場市付近)、京野菜の堀川ごぼうなどの地方種が知られる。近年は生食用に、色白でアクの少ないサラダゴボウも全国で栽培されるようになった。

## 掘り上げる手間が大変

地中に真っすぐ伸びて主根を太らせるゴボウは、水はけのよい深い耕土の土壌が栽培に適している。耕土が浅くて固いと、太く短く、分岐した根になりがちだ。

ゴボウはもともと秋から冬が旬の野菜だが、今では1年中出回っている。日本全国の収穫量(平成23年度は約16万1800ト)。その3割以上を生産する青森県が1位で、茨城・北海道・千葉・宮崎の道県が続く。かつて「入間ごぼう」のブランド名で知られた埼玉は全国10位の生産県となっている。

県内では、関東ローム層の新座市・朝霞市・所沢市・川越市・狭山市や、利根川の沖積土壌の深谷市・本庄市などが主な産地である。外国産が多いのもゴボウの特徴で、平成23年には約4万5570トを中国、台湾から輸入。



双葉から本葉がのぞく



ゴボウの種



清水栄一さん方(新座市野火止)のトレンチャーを使った掘り取り風景。有機肥料で育てたゴボウを市場や農産物直売所に出荷している



アザミによく似たゴボウの花。花弁の下の総苞は、枯れてくるとトゲの先端がカギ状に曲がり、衣服などにひっつく。野生のゴボウの実からヒントを得て、1950年代にスイス人がマジックテープを発明した



金ん棒を刺して土を崩す



直売所向けのゴボウは頭をカットし、土を軽くぬぐってから3~4本を1パックに

中国産が94%を占めている。ほかに生鮮野菜としてではなく、刻んで加工した外国産ゴボウが急増している。  
埼玉のゴボウ栽培には、春まきと秋まきという2つの作型がある。春まきは4月から5月中旬に種をまき、9月から収

穫期を迎えて翌年2月ごろまで出荷する。寒い季節は掘らずに畑に置いても傷まない。秋まきは9月中旬から10月上旬に種をまき、冬越しして翌年6月から

### ◆食物繊維が抜群に多い

ゴボウはビタミンやミネラルなどの栄養素は少ないが、食物繊維の多さは数ある野菜のなかでも群を抜いている。豊富な食物繊維が腸の活動を活発にし、便秘を解消する、コレステロールを低下するなどの効果をもたらす。

### ◆本来のおいしさは皮の部分に

店頭には土付きのもの、洗ったもの、刻んでパックしたものなど、多様なゴボウがある。土付きや洗いゴボウにも、持ち運びを考えて2等分、3等分にカットした品もある。ただ、風味や鮮度の面からいうと、できるだけ土付きで長いままのゴボウを選びたい。ゴボウ本来の味や香りは皮の部分にあるからだ。

土付きはタワシで洗うだけで皮がむけ始めるが、むけにくかったら包丁の背で軽くこそぐ。

### ●おすすめ簡単料理●

#### 【ゴボウと鶏肉の炒め煮】

【材料】(2人分)ゴボウ(中)1本、鶏もも肉1枚、コンニャク1枚、A.(砂糖大さじ2、みりん大さじ1、かつおだし大さじ1、水100cc)、しょうゆ大さじ3、酒大さじ1、サラダ油少々。

【作り方】①.ゴボウは洗ってから薄めの斜め切り。②.コンニャクは一口大にちぎり、鶏肉は一口大に切って酒大さじ1/2で下味をつける。③.鍋にサラダ油を敷いて鶏肉を炒め、色が変わったらゴボウとコンニャクを入れる。④.Aと残りの酒を加え、ゴボウが軟らかくなったらしょうゆを加える。汁がなくなり、照りが出たら出来上がり。



#### 【お手軽ゴボウサラダ】

【材料】(2人分)ゴボウ(中)1/2本、ニンジン1/3本、キュウリ1/2本、マヨネーズ大さじ2、味噌小さじ1、和がらし少々。

【作り方】①.ゴボウは洗ってから斜め薄切りにし、さらに千切りにする。②.サッと洗ってアクを取り、千切りにしたニンジンと一緒に電子レンジ(600W)に2~3分かける。③.マヨネーズ・味噌・和がらしをよくかき混ぜ、粗熱を取ったゴボウとニンジン、千切りにしたキュウリと合わせて混ぜる。(彩りにミニトマトをのせる)



8月に収穫する。春まきのほうが若干多い。  
ゴボウはジャガイモと並び、生育途上であまり手の掛からない作物だ。その代わり収穫時の掘り取りは容易な作業ではない。土中に1mも入っていないゴボウは、絶対に手では引き抜けない。機械化される前、シャベルなどでの掘り取りは重労働だった。  
今ではトレンチャー(溝掘り機)やトラクターを使った作

業が行われてい  
る。新座市の生産者の多くが利用しているのはトレンチャーだ。ゴボウの葉を刈り取ったあと、トレンチャーでゴボウの脇に幅15cm・深さ80cmほどの溝を掘る。溝に土が崩れて、その状態で抜き取れるものもある。抜けない場合には、先の尖った“金ん棒”をゴボウの脇に突き刺して土を崩しながら抜いていく。ゴボウ畑では昔ながらの極めてシンプルな農具が活躍している。興味深い。



トラクターを使った掘り取り(熊谷市)