

食を楽しむ、考える。



One Point!

ごぼうは皮の部分に香りや味わいがあります。よく土を落としたら、アク抜きをしないで調理しましょう。

香ばしくて風味豊かなごぼうと人参のシンプルなかき揚げです。
ごぼうと人参のかき揚げ

材料(2人分)

268178 産直 太ごぼう …… 100g
268402 有機栽培人参 …… 50g
268135 滋賀の大根(おろす) …… 60g
小麦粉(ふり粉) …… 大さじ1
サラダ油 …… 適量

A 小麦粉 …… 大さじ2
溶き卵 …… 小1/2個分
冷水 …… 大さじ1

B 出し汁 …… 50ml
醤油・みりん …… 各小さじ1+1/3

作り方

- 1 ごぼうと人参は4cm長さのマッチ棒くらいの細切りにする。
- 2 ボウルにAを入れ、軽く混ぜる。①にふり粉をして加え、さっくりと混ぜ合わせ、4等分して170℃の油で揚げる。
- 3 鍋にBを入れて煮立て、天つゆを作る。器に②を盛り、天つゆと大根おろしを添える。

産直

268178

毎週企画

熊本県
火の国野菜の会

太ごぼう

300g前後(カット)

中心部の小さな穴は水分を吸い上げる穴で品質に問題はありません

2~4本(Lサイズ以上)



トップクラス
安心野菜

ごぼう

本体 178円
(税込 192円)

食物繊維たっぷりです。きんぴらやサラダ、煮物などでたくさんお召し上がりください。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齋田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

食物繊維が豊富なごぼうで健康な毎日を!

ごぼうは野菜の中でも食物繊維の含有量がトップクラス(100g中5.7g)です。ごぼうに含まれている不溶性食物繊維や水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、便秘予防や整腸効果だけでなく血糖値上昇の抑制や血中コレステロール値の低下、大腸がん予防等の効果が期待されています。また、血圧上昇を予防するカリウムや骨の形成に欠かせないマグネシウムなども含みます。独特のアクや香りは抗酸化物質のポリフェノールのクロロゲン酸によるものです。健康に過ごすためにごぼうを上手に毎日の食事に取り入れて食物繊維を摂りましょう。