根菜類・根を食べる

ごぼう

旬 冬

和名：牛蒡　**学名：***Arctium lappa* L.　**英名：**edible burdock

分類　キク科ゴボウ属　原産地　ユーラシア大陸北部

〔滝野川ごぼう〕

1 植物として

ごぼうはキク科の二年草で、長い主根（直根）が直径1～2㎝に肥大します。

原産地は、中国東北部、シベリアからヨーロッパで、10世紀以前に中国から薬草として渡来し、日本で野菜として栽培が始まりました。

2 作物として

ごぼうは長いもので1メートルを超えますが、深耕ができ、水はけの良い土地である関東の黒ぼく土では長根種が、一方、関西では短根種が普及しました。

現在、最も生産量が多いのは青森県です。青森県でごぼうの栽培が広まった理由としては、夏に冷たく湿った北東風（やませ）が吹く地域であるため、地面の中に根を張る根菜類の方が育てやすいということ、また、やわらかな土壌がごぼうに適していたことがあります。

ごぼうは、4～6月に種をまき、約4～5カ月かけて生育させ、秋から初冬にかけて収穫します。貯蔵性が良いため、冬に収穫したものを出荷します。葉ごぼうの品種は、2～3カ月で収穫し、直根だけでなく白くやわらかい葉柄も食べられます。

3 食材・商品として

ごぼうは、根が細くて長い「長根」と太くて短い「短根」に分けられますが、現在多く店頭で見られるのは、長根の「滝野川ごぼう」です。

野菜として栽培し、日常的に食用にしているのは、世界でも日本くらいでしたが、日本向けのごぼうを生産していた中国や台湾でも、健康に良いということで食用にされるようになりました。

一見地味で和食の食材としての印象が強いごぼうですが、食物繊維が豊富で低カロリーであり、洋風な料理にもよく合う野菜としてサラダやスープやクッキーなどへの利用も定着しています。

主な種類と特徴

滝野川ごぼう

現在最も一般的な品種で、長さは1mにもなる一方、太さは3cm程度です。江戸初期から滝野川(東京都北区)付近で栽培されたのが名前の由来です。

大浦ごぼう

直径10cm以上、長さ60cm～1m近くにもなる日本一の太さを持つ巨大なごぼうで、中は空洞になるのが特徴です。肉質はやわらかく繊維が少ないので、空洞となったところに肉などを詰めた煮物などで食べられています。現在は、千葉県匝瑳市大浦地区でわずかに栽培されているだけで、そのほとんどが成田山新勝寺に精進料理用として奉納されています。

葉ごぼう

ごぼうの地上部のやわらかい葉柄と若い根を食用にするための品種です。関西を中心に5～6月頃出回り、代表的な品種に「越前白茎白花」と呼ばれるものがあります。ただし、白茎といっても葉柄の下が青色になっている品種のことで、実際に茎の色が白いわけではありません。

新ごぼう

トンネルで霜を除けながら栽培し、12月から初夏まで出回る直径1.5cm前後の若どりしたごぼうです。やわらかく、香りも良く、サラダやきんぴらのほか、どじょうを使った柳川鍋に欠かせない食材です。

堀川ごぼう
※伝統野菜「聚楽ごぼう」

京都の伝統野菜の一つで、豊臣秀吉が築いた聚楽第の堀跡へ埋めたゴミの中に、食べ残しのごぼうが捨てられ、それが年越して大きく育ったことから堀川ごぼうの栽培が始められたといわれています。表皮は暗褐色で首部には亀裂を生じ、かすり状となっています。中心は空洞になって「す入り」した状態ですが、肉質はやわらかく、独自の芳香があります。

サラダごぼう

ごぼうは従来きんぴらなどの火を通す料理に使われていましたが、最近はゆでた後にサラダにして利用されることも多くなりました。それに適した品種としてサラダ用のごぼうが開発されています。根が短く、色は白っぽく、肉質はやわらかで香りが良い品種です。

畑からお店まで

筋蒔きに種をまき、発芽した様子です。

播種から約4カ月後のほ場の様子です。

上部の様子です。

上部を切り落として除いた後、機械で掘っていきます。

掘り出されたごぼうを手作業で仕分けしていきます。

規格別に仕分けします。

カットしたごぼうを包装していきます。

包装したごぼうを段ボール箱に梱包します。

卸売市場などに出荷します。

栄養と機能性成分

POINT! 水溶性食物繊維も不溶性食物繊維も豊富で腸内環境を整えます！

ごぼうは、食物繊維が豊富な野菜です。食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がありますが、ごぼうはどちらも豊富に含んでいます。

水溶性食物繊維のイヌリンは、腸内細菌が利用できる難消化性の多糖類です。腸内での糖分吸収を遅くし、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあるため、糖尿病予防も期待できます。

不溶性食物繊維のセルロースやリグニンは、整腸作用や便秘解消、大腸がんを予防する効果が期待できます。

また、水分が少なく炭水化物が多く、エネルギーも高い野菜の一つです。日本には古くからあり、私たちの食卓には欠かせない野菜の一つですが、薬用としても利用されてきたのはこのような効果があったからかもしれません。

主な栄養成分

食物繊維

炭水化物

100gあたり 58kcal

ごぼう100gはおよそ 1/3本

資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

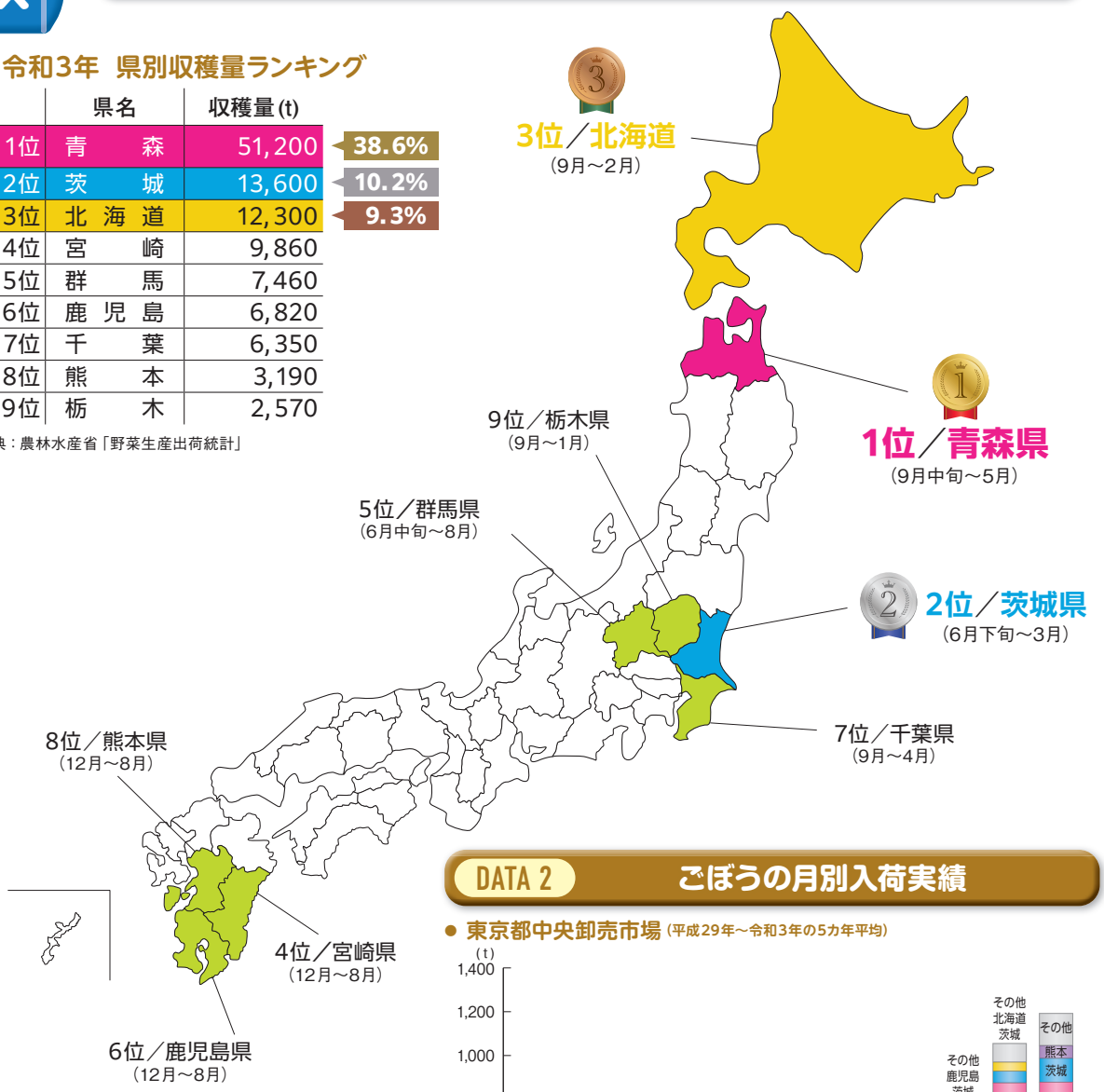
データBOX

DATA 1 ごぼうの主要産地と収穫量ランキング

● 令和3年 県別収穫量ランキング

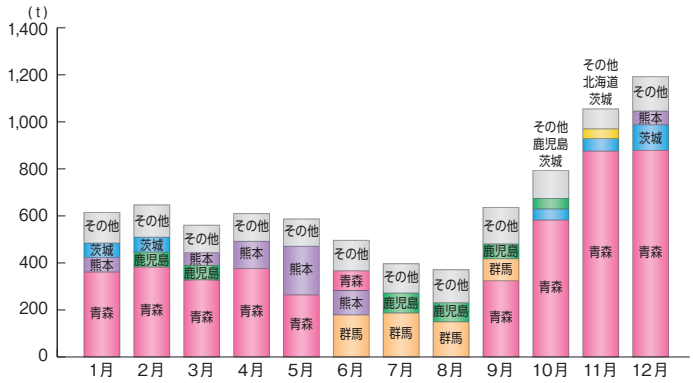
	県名	収穫量(t)	
1位	青森	51,200	38.6%
2位	茨城	13,600	10.2%
3位	北海道	12,300	9.3%
4位	宮崎	9,860	
5位	群馬	7,460	
6位	鹿児島	6,820	
7位	千葉	6,350	
8位	熊本	3,190	
9位	栃木	2,570	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



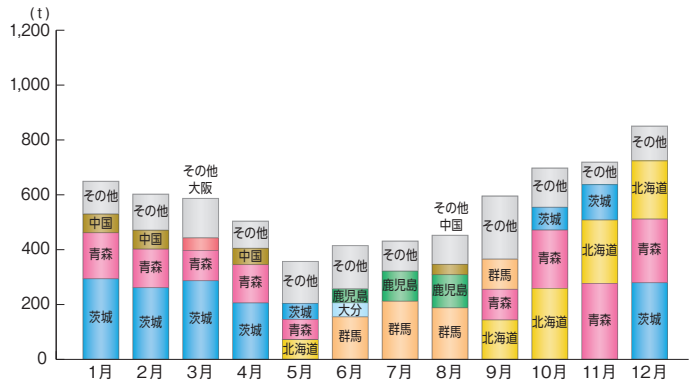
DATA 2 ごぼうの月別入荷実績

● 東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：東京都中央卸売市場年報より作成

● 大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



出典：大阪府中央卸売市場年報および大阪市中央卸売市場年報より作成

DATA 3 ごぼうの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量 42g

購入金額 29円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ベジ探 Click!!

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」にGO!! ▶▶▶▶▶