



日本の代表野菜！

ようていのごぼう



ようてい産のごぼう

ようてい管内の昼夜の寒暖差が大きい気候と、羊蹄山麓の肥沃な大地より、灰汁が少なく調理しやすい高品質な「ようていごぼう」が育っています。

主な品種：柳川理想、新滝の川、他
生産面積：515a (R6実績)
取扱数量：37.9t (R6実績)
出荷期間



JAようてい
ごぼう生産組合

石川 奈津樹 組合長より一言



私たち生産者は、安心・安全で常に高品質なごぼうの生産を目指し、栽培方法や収穫時期の創意工夫を重ねています。羊蹄山麓の肥沃な大地や冷涼な気候を最大限に活かし、自然豊かな環境で育てられたごぼうは、真っ直ぐ太り形状がよく味わい深い食味となっております。昔から日本人に好まれるシャキシャキとした触感と食物繊維が豊富なごぼうは、手軽に作れるごぼうサラダやきんぴらごぼうがおすすめです。年々ごぼうの作付け面積・生産量は減少傾向にありますが、みなさんの食卓に届くよう一生懸命栽培しておりますのでJAようていのごぼうをぜひ一度食べてみてください。

ごぼうの保存方法

土付きごぼう 常温 (約2週間～1ヶ月)

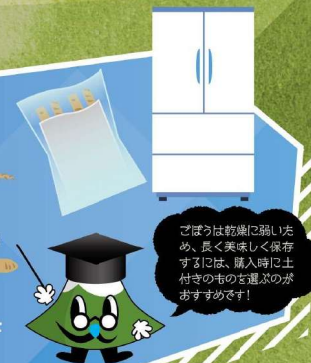
れごと新聞に包み、ダンボールなどに立てて冷暗所で保存

土付きごぼう 冷蔵 (約2ヶ月)

冷蔵庫に入る長さに切り、新聞紙に包みポリ袋に入れ、立てて野菜室で保存

洗いごぼう 冷蔵 (約1～2週間)

土付きごぼうと同じ方法で保存。また、水につけた状態で保存することで、より長く保存することができるそうです



ごぼうは乾燥に強いため、長く美味しく保存するには、購入時に土付きのものを選ぶのがおすすめです！

豆知識

ごぼうは
日本を代表する野菜！

日本食に欠かせないごぼうですが、長く茶色い根が「木の根」のように見えることから、海外ではあまり食用とされてきませんでした。しかし近年では、台湾などアジアの国々でも食べられるようになり、ヨーロッパでも関心が徐々に高まりつつあります。

豆知識

ごぼうを
漢字で書くと

牛蒡

「牛蒡」の「牛」は、牛のしっぽとごぼうが似ていることが由来と言われています。また「蒡」は、ごぼうに似た中国の植物の名前だそうです。

ごぼうの特徴



豆知識

ごぼうの皮には
栄養がたっぷり！

ごぼうの皮には栄養が多く含まれているため、包丁やピーラーでむくのではなく、たわしやアルミホイルなどでこすって土を落とすのがおすすめです。

ダイエットにもおすすめ ごぼうの栄養素

食物繊維

便通を良くしてくれるはたらきや脂質・糖・ナトリウムを体外に排出するはたらき

マグネシウム

カルシウムと共に働き、歯や骨を作るのに必要なミネラル。健康な骨を維持するために必要な成分

イヌリシン

水溶性の食物繊維。血糖値の上昇を緩やかにする効果。腸内環境を整える効果

リグニン

不溶性食物繊維の一種。腸内の発がん性物質を排出する働きがあり、大腸がん予防効果が期待

クロロゲン酸

優れた抗酸化作用があり、血糖値の上昇を抑える効果や脂肪の蓄積を抑える効果

低カロリーなことから、昔は、栄養が無いと思われていたそうです



58kcal
(100gあたり)

甘辛！

ごぼうから揚げ

材料
ごぼう…1本
片栗粉…大さじ2
酒…大さじ1
みりん…大さじ1
醤油…大さじ1
砂糖…小さじ1

作り方

- 1 ごぼうを6cm幅、縦に4等分に切り、水にさらす
- 2 水気を拭きとり、ポリ袋に入れ片栗粉をまぶす
- 3 フライパンに多めの油をいれ、揚げ焼きする
- 4 油をふき取り、酒、みりん、醤油、砂糖を入れ絡めたら完成！

G O B O U



R E C I P E



材料
ごぼう…1/2本
人参…1本
マヨネーズ…大さじ4～5
醤油…小さじ2
砂糖…小さじ2
すりごま…適量

作り方

- 1 ごぼうとにんじんを細切りにして、ごぼうは水にさらす
- 2 耐熱容器に、水をつけたごぼうとその上ににんじんをのせ、ふんわりラップ
- 3 電子レンジ600wで4分レンジ
- 4 マヨネーズ、砂糖、醤油、すりごまを混ぜ合わせて完成！

レンジで簡単！

ごぼうサラダ