

25号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
ごぼう
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌／Yoo!Yoo!Yoooty!
Vol 025
2025年5月24日
発行 ようてい農業協同組合
虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2
電話 0136-21-2311
URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

シャキ
シャキ
シャキ

日本の代表野菜！

ようていの ごぼう

ごぼうはキク科の植物の根の部分で、中国では薬草として使われていたものが日本に伝わり、平安時代には食用として広まったとされています。また、縄文時代の遺跡からごぼうの種が発見されていますが、当時栽培されていたかどうかは分かっていません。「開運」「健康」「長寿」など縁起の良い意味を持つごぼうは、大地に深く根を張る力強い姿から、生命力や安定、家族の繁栄を象徴する野菜として親しまれてきました。おせち料理などにも登場し、日本の食文化を象徴する存在として、多くの人に馴染みがあります。今回は、そんな食物繊維が豊富な野菜「ようていごぼう」をご紹介します！



シャキシャキ 日本代表野菜！ 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)

丸ごと新聞に包み、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



ごぼうは乾燥に弱いので、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。

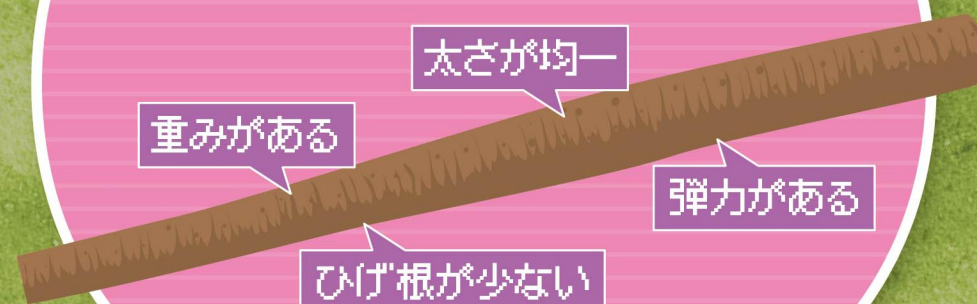
豆知識

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

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



イヌリン

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



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

レンジで簡単！

ごぼうサラダ

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、水を切っ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分レンジチン
- 4 マヨネーズ、砂糖、醤油、すりごまを混ぜ合わせて完成！





この機会にぜひ
ご加入下さい!

詳細はお近くの
JAようてい各支所まで
お気軽にお問い合わせ
ください。

准組合員加入

受付けております!



JAようてい出資金

5口5,000円以上して頂くと...

JAようてい給油所で使える割引チケット

(割引総額10,500円相当)進呈!

割引内容

- ・灯油配送1ℓにつき10円割引 (300ℓ上限)
- ・ガソリン、軽油1ℓ給油につき10円割引 (50ℓ上限)
- ・洗車カード3,000円割引 など

JAようてい

本所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2

☎0136-21-2311

黒松内支所	寿都郡黒松内町字黒松内284	☎0136-72-3341
蘭越支所	磯谷郡蘭越町蘭越町104	☎0136-57-5211
ニセコ支所	虻田郡ニセコ町字本通105	☎0136-44-2331
真狩支所	虻田郡真狩村字真狩45	☎0136-45-2131
留寿都支所	虻田郡留寿都村字留寿都211-2	☎0136-46-3121
喜茂別支所	虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57	☎0136-33-2316
京極支所	虻田郡京極町字京極683	☎0136-42-2131
倶知安支所	虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2	☎0136-22-1137

ようてい産の旬の農産物



ご購入はこちらから!

●最寄りのAマート各店舗

●地方発送受注窓口



0120-049-748

電話受付時間

平日 9:00~17:00

土曜 9:00~12:00

日曜・祝日 休業

●JAようていのホームページ「農産物の購入」

(株)Aコープようてい

「産直ネットショップ」に移動します➡



正解者の中から5名の方にプレゼント!

クイズに答えて
ようていメロン(2玉)
をもらおう!

下の文の〇〇〇にあてはまる言葉をお答え下さい。

クイズ

牛蒡という名前は、牛の〇〇〇
に似ているからと言われています。

応募方法

記入項目①~⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、ホームページお問い合わせフォームのいずれかからご応募ください。

はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目

JAようてい 管理本部企画経営課 行

FAX: (0136) 21-2321

ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>

お問い合わせフォーム: 右のQRコードを読み取って下さい

※当選者は発送をもって代えさせていただきます。

(7月下旬発送予定)



QRコード

記入項目

- ①クイズの答え
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④氏名
- ⑤ようてい農協との関係(正組合員・准組合員・その他)
- ⑥コミュニティ誌への感想・農協への意見

応募期限

令和7年

6月30日

まで



JAようてい公式 Instagram

地域農業の様子やようてい産食材の情報、
各種イベントのお知らせ、野菜の豆知識、レシピ紹介など
さまざまな情報を明るくたくのしく発信しています!

#羊蹄山 が目印!!
北海道のJAようていです!!
#農業 や #ようてい の
ステキな情報を発信して
いきます!!
#kuromatsunai
#rankoshi #niseko
#makkari #rusutsu
#kimobetsu #kyogoku
#kutchan



Follow me

アカウント名

JAようてい

ユーザー名

jayoutei_official

フォロー&いいね
お待ちしております!



JAYOUTEI.OFFICIAL