

食を楽しむ、考える。

vol. 67

ごぼうの旨みや香りは皮の部分に含まれているので、皮のままよく洗い、あく抜きをしないで調理したいものです。保存は新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存すると2週間ほど保存できます。



ごぼうと豆乳のポタージュスープ

豆乳とごぼうの風味を生かした、食物繊維たっぷりの濃厚なスープです。

材料 (2人分)

- 1100 産直 太ごぼう 80g
- じゃがいも 30g
- バター 8g
- 水 200ml
- 837 コンソメ顆粒 小さじ1
- 117 国産大豆の無調整豆乳 200ml
- 塩・胡椒 各少々
- 生クリーム あれば 20ml
- パセリ(みじん切) あれば少々

作り方

- 1 ごぼうは皮のままよく洗って斜めうす切りにする。じゃがいもはいちょう切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かし、ごぼうを炒める。じゃがいもを加えてさらに炒め、水とコンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。
- 3 ②の粗熱をとり、ミキサーに入れて攪拌する。鍋に戻して豆乳を加えて温め、塩と胡椒で味を調え、器に盛る。好みに生クリームをまわしかけ、パセリを散らす。

産直

1100 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

3~4本 (Lサイズ以上)

食物繊維もたっぷりです。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。



本体 158円
(税込 171円)

太ごぼう

食物繊維が豊富なごぼうで腸内の健康維持



滋賀県管理栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や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。

ごぼうは不足しがちな食物繊維が豊富で野菜の中でもトップクラスです。ごぼうに含まれている不溶性食物繊維(セルロース、リグニン)や水溶性食物繊維(イヌリン)は便秘の解消や整腸作用、動脈硬化の予防が期待されています。特にイヌリンは血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあることから糖尿病予防が期待できます。さらに腸で善玉菌の餌となって働きます。強いアクは抗酸化作用のあるポリフェノールのクロロゲン酸によるものです。水溶性なので水に浸けると同時に旨味も溶け出し、香りもなくなります。切ったらすぐに調理しましょう。