

房
総

大地のめぐみ



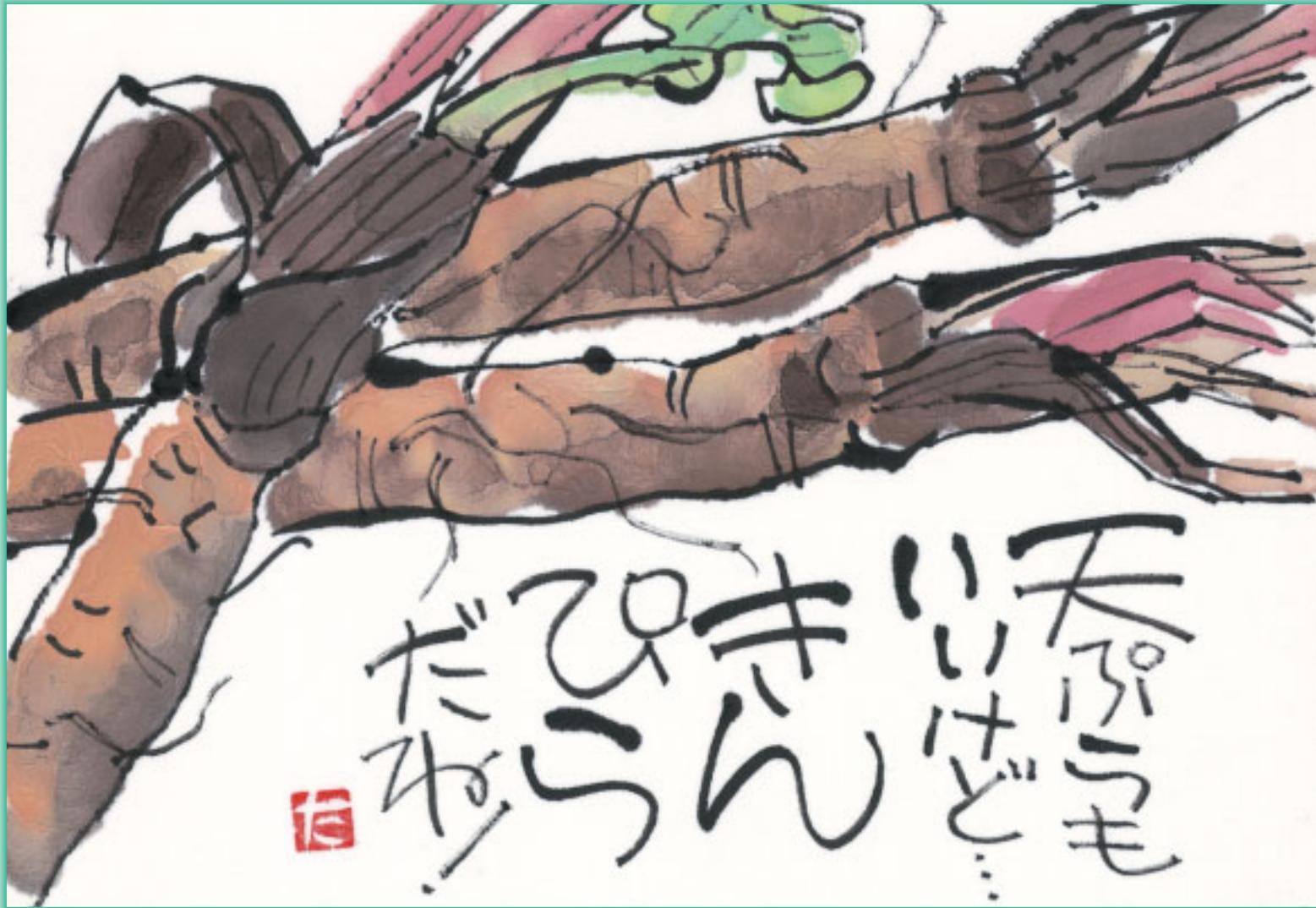
BOSO

VEGETABLES & FRUITS

FAMILY

HEALTHY LIFE

No.25 牛蒡



絵手紙アートのワンポイントレッスン 土のぬくもりを感じながらかいてみましょう。よく見ると根のヒゲもおもしろいですよ！【絵と文・田口 孝夫（日本絵手紙協会 専任講師）】

多肉の根が食用・牛蒡

日本だけの純粋栽培種

ごぼうを日常的に食べているのは日本人だけです。ごぼうはユーラシア大陸北部地方の生まれとされ、中国を経由して渡来しましたが、その中国でも野菜としてではなく薬草として利用していました。ごぼうを食用に改良したのは日本人で、平安朝末期(12世紀末)に日本独自の野菜として地位を確立しました。ごぼうは日本固有の純粋栽培種ですが、品種は少なく大別すると長根種と短根種の2種類です。千葉県内の主な栽培品種は、長根種では「柳川理想」、短根種では匝瑳市の特産物「大浦ごぼう」が契約栽培されています。

土壌の違いが生んだ東西のごぼう

「ごぼうは肥料でなく土が作る」と言われています。長根種の元祖「滝野川ごぼう」の生まれ故郷(東京都北区滝

牛蒡のふしぎ



ごぼうの花



柳川理想



大浦ごぼう



中央部のすき間にエビのすり身を入れた(写真上)
堀川ごぼうの海老いこみ

野川)は、関東ローム層と呼ばれる火山灰土で柔らかく、地中深くまで伸びることができます。京都産の「堀川ごぼう」は品種で言えば長根種の滝野川ごぼうと同じですが、長さが45cmほどに育ったところで苗床から掘り上げ、本畑に寝かせて植え替えます。京阪地方の耕土は粘土質で硬く浅いため深く伸びきれず太くなり、その中心部に空洞ができるのが特徴です。土壤や栽培法の違いによって同じ品種でも姿や形はまったく異なります。

精進料理に大浦ごぼう

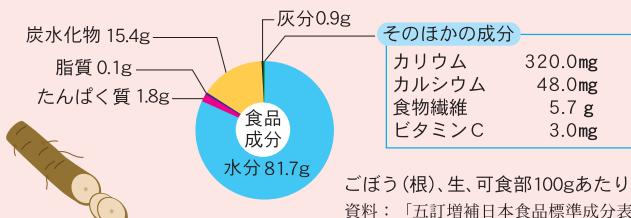
匝瑳市の特産で、大きさは太さ30cm、長さ1mほどに育ちます。市場には出回らず、成田山新勝寺の「坊入り膳」と呼ばれる精進料理として護摩焚きの信者だけに供されます。伝説によれば939(天慶2)年、平将門の乱を平定するために赴いた藤原秀郷が新勝寺に戦勝を祈願したとき、大浦ごぼうを用いて酒宴を開き勝利したことが始まりです。市の指定天然記念物。



新勝寺の精進料理

脚光あびる第6の栄養素

大腸がんや生活習慣病の予防に有効な第6の栄養素・植物繊維が多く含まれています。水に溶けない不溶性植物繊維は、胃の中で長時間留まり満腹感が得られるので過食を防いで肥満防止につながります。胃の動きを活発にして排便を促し、発がん物質を排せつする働きもあります。水溶



性植物繊維は、ブドウ糖の吸収速度を緩やかにして血糖値の急上昇を抑えるほか、コレステロールの吸収を抑えて動脈硬化を予防し、血圧を下げる効果も期待されています。

たんぱく質を加えて栄養アップ

ごぼう料理は限られ、金平を筆頭に柳川鍋、揚げ物、煮付け、味噌漬け、汁の実などが定番です。金平ごぼうは、豊富な植物繊維と肉のたんぱく質が混ざり合い、一層栄養価を高めるほか、栄養たっぷり金平ごぼう余分な脂質や糖分を吸収しにくくする性質があるためダイエット効果も高く、美容と健康に最適な一品です。



選び方と保存方法

ごぼうの風味は外皮にあります。土を洗い落とした後、皮をむかずにタワシでこするか、包丁の背でそぐようにします。アク抜きは刻んだ端から酢水か、米のとぎ汁にさらします。

★泥つきのもので適度に
湿り気があり、ひび割
れていないもの。



★太さが均一で太すぎず、
ひげ根が少ないもの。

保存方法

- 泥つきのものはぬれた新聞紙に包み、冷暗所に根の方を下にして立てておきます。庭があれば土にうめておくのもよいでしょう。
- 洗いごぼうは長さを半分から3分の1に切り、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。
- 調理したものは密閉袋に入れて冷凍保存します。使う大きさに切ってゆでたものも冷凍しておくと便利です。

300年続く「ごぼう講」歳時記

毎年2月17日、越前市国中町で行われる「惣田正月十七日講」で、山盛りのごぼうを振舞うことから「ごぼう講」と言われています。午前11時ごろ当番の家へ紋付姿の講人が集まり、食膳に五合(0.9ℓ)入りの器に盛られたみそ和えのごぼう、丸揚げのごぼう、焼き豆腐、大根漬けなどが並べられます。ごぼう講は、國中神社の敷地内に持つ隠れ田を耕し、藩主に隠れて収穫した米を土地所有者の氏子たちがごぼうを飯の菜にして食べたことに始まり、約300年も続く伝統行事です。

【交通】東海道新幹線米原駅から北陸本線で敦賀経由鯖江駅下車、約5km。



産地情報 ちばエコ農産物

「ちばエコ農産物」の認定事業は、千葉県が平成14年度に実施したもので、環境への負荷を減らし安全・安心な農産物の供給をめざしています。農薬や化学肥料の使用を減らし、栽培情報の管理・公開、栽培前・収穫前の審査など、幾つかの基準をクリアした団体や農産物を認定。県内で認定を受けているごぼう生産者は平成20年9月末現在で15団体です。そのうち4団体が香取市内です。同市山倉の相馬野菜生産グループ(相馬清示代表・7軒)も4年前から認定を受けています。連作が利かないごぼうは、一度植えたら約5~7年の間隔をあけて栽培されます。千葉県の畑は病気が発生しやすいと言われており、連作を控え農薬の使用回数を減らすことにより良好な土に生まれ変わり、安全・安心な農作物を供給することが可能となります。



エコ農産物認定のごぼう畑



ごぼうミニデータ 平成18年データ

千葉県産出額／24億円 全国順位5位(8.1%)

県内の主な产地(作付面積順)

●富里市(16.3%) ●八街市(15.4%) ●香取市(8.8%)

()内は占有率

みどりのマーケット

JA富里市産直センター「旬彩館」

■富里市七条652-225
TEL 0476-91-0520
<http://www.ja-tomisato.or.jp/>



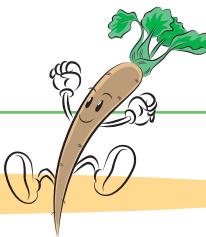
営業時間／10:00～17:30
休業日／正月三が日
交 通／京成成田駅から千葉交通バスで久能経由八街行き「富里中学校」下車



土に親しむ 第25回

プランターで育てる

牛蒡



文・写真／園芸研究家・多田 隆



発芽および生育の適温は20～25℃で、春播き（5月）栽培と秋播き（9月）栽培の二通りがあります。初心者には、一斉発芽し幼苗期の生育も順調に育つ春播き栽培が適します。

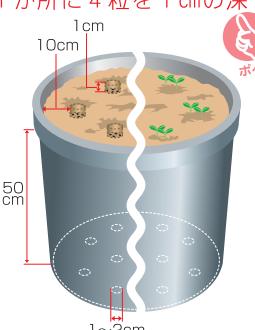
①種まきの準備

牛蒡栽培用のプランターは市販されていないので、深めの容器に底穴を数個つくり排水口にします。



②種まき

種は1か所に4粒を1cmの深さにまいて、周りの土をかけて手で押さえます。



④追肥と枯葉の除去

追肥は3回ほどやります。1回目は最終間引き時に、株間に有機配合肥料15g、2回目は20g、3回目は30gを自安に施します。覆土は不要です。なお、この時枯葉などを除去して風通しを良くすると、病害虫被害が軽減されます。



順調に生育中の牛蒡。古葉や枯葉を除去するとよい

⑤収穫

秋の彼岸頃になると若牛蒡として、根部の肥大や香りが十分備えられます。根部の肥大は霜が降りる頃まで続きますが、降霜による茎葉の枯死で肥大は止まります。春まで楽しむ場合は、容器の周りを断熱材で巻き凍結を防ぎます。



見事に肥大した牛蒡。容器の底で曲折

◎手作り用土の作り方

用土は肥沃な黒土を所定量準備し容器へ入れて、苦土石灰と熔成焼肥をそれぞれ10g、深さ20cmまで混ぜ合わせます。次に完熟堆肥300gと有機配合肥料20gを、20cmの深さまで両手で揉みほぐしながら混ぜ合わせ、土によくなじませておきます。この作業は種まきの15日以上前までに済ませます。



③間引き

本葉2枚頃に、葉の大きさ、葉色、形など生育の揃った株を2本残して間引きします。2回目は、本葉4枚頃1本にします。



1回目の間引き後の株

★病害虫対策

黒褐色の3cm位の幼虫で、昼間は地中に潜み夜になると幼苗を地際部から喰いちぎるのはネキリムシ、幼苗期から生育盛期にかけて若い葉の裏側に、ゴマ粒程の緑色や黒い色した虫が群がっていればアブラムシ。梅雨期を中心に葉や葉柄に褐色小斑点が多数できれば黒斑細菌病、葉の表面にうどん粉をふりまいたような葉はうどん粉病です。いずれも登録農薬で防除します。

栽培カレンダー

作付時期	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
作付例(作業の目安)		① ②	③ ③ ④	④	④	⑤						⑤



取材協力／千葉県農林総合研究センター北総園芸研究所畑作園芸研究室 千葉県印旛農林振興センター 千葉県農林水産部安全農業推進課
写真提供／匝瑳市産業振興課 越前市観光振興課 成田山新勝寺 (社)京のふるさと産品協会 相馬野菜生産グループ(香取市) 峰岸政行氏(成田市)
参考文献／『野菜の博物誌』(草川俊著・日本経済新聞社) 『おいしい野菜と果物を見つける本』(池上正子著) 『野菜の全疑問』(高橋素子著・講談社) ほか

2008.10 (次回発行／2008年11月25日)