

1 月のはま菜ちゃんは・・・



ごぼう

ごぼうを食べるのは日本だけ！！

ごぼうは中国から薬として伝えられました。

長く太いごぼうを作り、やさいとしてたくさん食べているのは日本だけです。

ごぼうを初めて出された外国の人が「木の根を食べさせるのか」とおどろいたという話もあります。

よこはまでは

ごぼうは正月料理や和風の献立には欠かせません。年末に向けて、横浜でも多くの農家で作られています。

ごぼうは根が長くのびるので、土を1 m 近くの深さまで掘りおこし、小石や土のかたまりがないようにします。

大活躍！！ごぼうはからだのそうじやさん！

ごぼうにはすじが多く、これは「食物せんい」とよばれます。

食物せんいは、おなかのはたらきを整え、便秘をなおします。また、歯ごたえがあり、よくかんで食べるのであごを強くし、口の中もきれいにしてくれます。

伝統の味！！日本の味！！

ごぼうは香りや歯ごたえを楽しむやさいです。

家庭ではきんぴらごぼうなどでおなじみです。

給食では

豚汁 筑前煮 に使っています。

『ささがき』って知っているかな？

えんぴつをけずるように、うすく切る方法で、ごぼうの料理によく使う切り方です。

