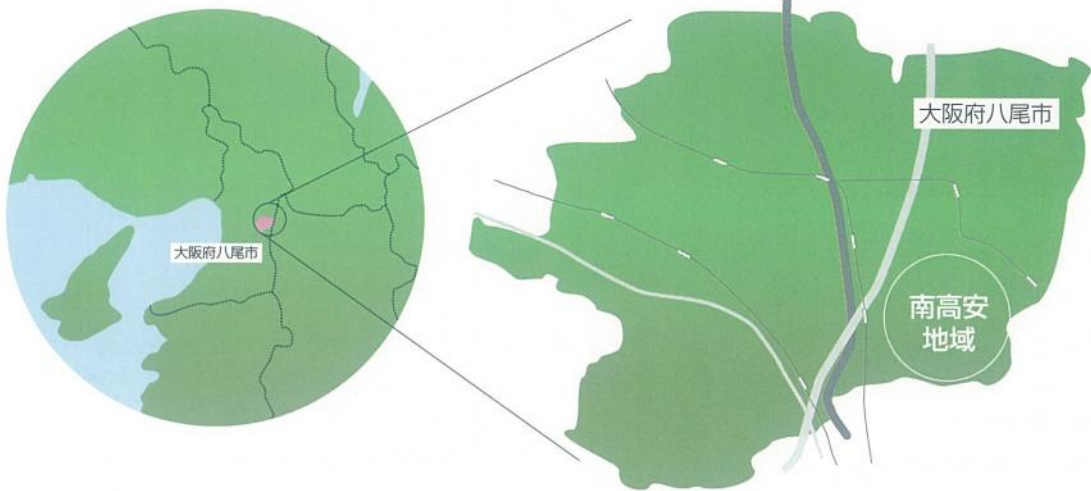


八尾若ごぼう



別名「葉ごぼう」「やーごんぼ」と呼ばれています。独特の歯ざわりと香りが特徴で、春を知らせる野菜として親しまれています。



◆歴史◆

若ごぼうはキク科の2年草で、繊維質が豊富で新陳代謝を活発にするとして、昔からよく食べられてきました。元々は日本には自生せずに、原産地はヨーロッパからアジアにかけての温帯地方です。中国から薬草として渡来したといわれ、平安時代には食用とされるようになり、野菜として全国に広まったのは江戸時代と考えられています。

若ごぼうはかつて江戸時代に、現在の大阪市内の上町台地で多く作られていましたが、大正のころに現在の八尾市域にも栽培が広がりました。戦後、都市化の進展とともに大阪市内や八尾市の西部では栽培されなくなり、現在では南高安地域が中心産地となっています。



◆栽培方法◆

9月中下旬に種をまき、始めに芽吹いた葉茎は冬の間に霜にあたって枯れてしまうので、春先になって再び葉茎が伸びたところで掘り取って出荷します。気象の温暖化や他産地の出荷が早いいため、本市でも最初に生えた葉茎は霜枯れを待たずに、ほとんどが刈り取りされるようになっていています。最初に伸びた葉茎は筋っぽくなくて、地元ではほとんど食べられていません。

若ごぼうの収穫はハウス栽培ものが1月下旬から2月下旬、トンネル栽培ものが2月中旬から3月中旬、露地栽培ものが3月中旬から4月初旬に行われます。

◆「ごぼう」の違い、他産地◆

一般に根を食べるゴボウと異なり、主に茎(植物学的には葉柄といいますが)や根を食用とする野菜が「若ごぼう」です。「葉ごぼう」とも呼ばれ、地元では束ねた形が矢に似ていることから、「やーごんぼ」とも呼ばれています。

独特の香りと歯ざわりが特徴です。江戸時代からの伝統といわれる独特の矢型の束で市場に回り、春を呼ぶ野菜として親しまれてきました。

八尾市では、平成16年に12ha、32tが生産されており、大阪府内の生産の約7割を占めています。その後、国の統計調査が行われていないため、詳しい生産量は不明ですが、ほとんどの農作物の栽培が減少する中、ほぼ横ばいの生産量を維持していると思われています。府外でも、四国・九州地方で生産が伸びています。他産地の丸束に対し、横に並べて結束する「矢形」の出荷方法が八尾産の特徴です。

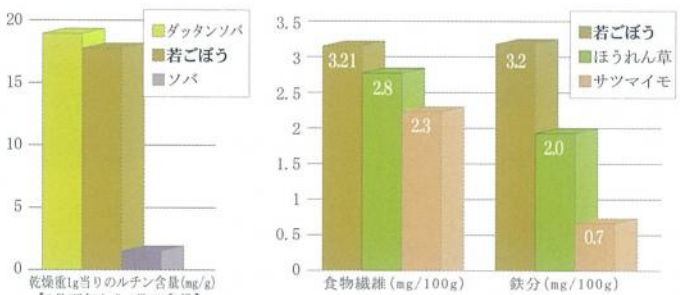


◆栄養◆

若ごぼうは食物繊維が多く、鉄分も緑黄色野菜に次ぐほどの含有量があります。また、葉にはβ-カロテン、ビタミンC・E、高血圧や動脈硬化への予防効果が期待されているルチンがたっぷり含まれています。

ルチン(葉)	16~20mg/乾燥重(1g)
カルシウム	52~55mg/100g
食物繊維	3.21%
鉄分	1.5~3.2mg/100g

【栄養価比較】



若ごぼうのかきあげ



軸を使った若ごぼうパスタ

直売所情報や、八尾の特産物を使ったレシピもたくさん掲載!

PCサイト

八尾市 うまいで 検索

モバイルサイト

