



きくち しゅん あじ  
菊池のおいしい旬の味

# きくちさんデー



## 3月 春ごぼう

「きくちさんデー」では、菊池地域で生産される旬の食材を紹介します。

春ごぼうは、お米を刈りとった後の田んぼが空いているあいだに作られる農産物です。

稲刈りを終えた田んぼに、たい肥や石灰を混ぜ入れ、準備を進めます。

11月中旬の寒い時期に種を植え、3月～5月いっぱいまで収穫されます。



寒い冬の間は、ビニールハウスの中で育てます。暖かくなってくると、葉っぱもよくしげってくるので、ビニールを外して太陽の光に当てます。収穫するころには、傘のように大きな葉が、畑いっぱい広がります。

春ごぼうは、ごぼう特有の泥臭さやアクが少なく、やわらかいのが特徴です。アクが少ないのは、1本1本洗浄した後、流水にさらして、適度にアク抜きされているからです。



### クイズにちょうせん!

### 春ごぼう 豆知識クイズ

<クイズ1>ごぼうに多くふくまれる栄養素は?

- ① カルシウム ② 食物繊維 ③ ビタミンC

<クイズ2>ごぼうを漢字で書くとどれでしょう?

- ① 葡萄 ② 胡瓜 ③ 牛蒡

#### クイズの答え

<クイズ1>②食物繊維

食物繊維は、おなかのそじをしてくれます。

<クイズ2>③牛蒡

ちなみに、①はぶどう、②はきゅうりでした。