



# きくちさんデー



3月

## 水田ごぼう

「きくちさんデー」は、菊池地区で生産される旬の食材を紹介し  
ます。



せいさんしゃ たしろ かずひさ  
生産者の田代 一寿さん

ユーラシア大陸原産で、平安時代に中国から  
葉草として渡米したといわれています。

ごぼうは、食物繊維がたっぷり含まれてい  
てお腹の調子を整えてくれます。便秘の  
解消、動脈硬化、がんの予防などに効果  
があります。また、ごぼうに含まれる「イヌリ  
ン」は血糖値を下げる働きもあります。

ごぼうのポリフェノールにはにおいを消す  
効果があるため、肉や魚と一緒に調理される  
ことが多いです。



ごぼうは、お米を作った後の田んぼで作られて  
いました。植えたのは12月頃で、4月頃まで収穫  
します。緑肥という肥料を使って病気を防いでい  
るそうです。



いちばん大変なのは、草取りです。  
去年は雨が多くて作るのが  
難しかったこともありました。  
野菜を育てるうえで天候は大事な  
んですよ。

はたけ ようす  
畑の様子

ビニールハウスだけでなく、  
パオパオ（不織布）を使うこ  
とで、時期をずらして作って  
います。ビニールハウスがい  
らない分、作業時間短縮さ  
れ効率もよくなります。

ビニールハウス



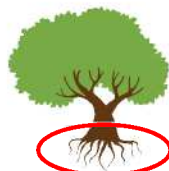
パオパオ



### クイズに ちょうせん!

Q. ごぼうは、野菜のどの部分にあたるでしょう？

①根



②茎



③葉



正解...  
①根