



きくち しゅん あじ
菊池のおいしい旬の味



3月

水田ごぼう

毎月 19 日前後は「きくちさんデー」
です。今年は、菊池地区で生産される
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
薬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。

出典：からだに優しい野菜の便利帳



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。



一番大変なのは、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？



正解
①根