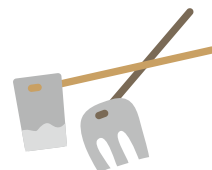


# ソムリエ旬菜便 vol.5



松浦 恵那

## 今回ご紹介する野菜は牛蒡です!!



酢を入れた水で茹でると白く仕上がります。

**日本では野菜。中国では薬。**  
中国では古くから、薬用として利用されている牛蒡。中国から渡来した当初は薬として、後に食用として食べられるようになった野菜です。牛蒡を野菜として食べているのは日本のほか、韓国や台湾の一部のみ。他の地域では根や葉、種を薬として利用しています。

**アクの正体はポリフェノール!**  
水にさらすと茶褐色のアクが出ます。これは切り口が酸化してできる水溶性のうまみのもとのポリフェノールです。

**生活習慣病の予防!**  
食物繊維が非常に多く、100g中約6gといつのは野菜の中でもトップクラス。腸内環境を整え便秘の解消に期待できます。



**『ゴボウ抜き』は大変?**  
競争で大人数を抜き去る時によく言われます。実際のゴボウ抜きは、株のわきに掘った深い穴に根を押し倒すようにして抜きます。穴掘りはかなりの重労働。そのため、現在では機械を使って掘る場合もあります。

色止めをする場合は酢水に短時間つけます。長くつけると固くなり香りもなくなります。



**なにわの伝統野菜「高山牛蒡」!!**  
豊能町の高山地区で江戸時代に栽培が始まったとされている、高山牛蒡です。香りが良く、スジが少ない為、早く柔らかく煮えます。お正月の『たたき牛蒡』等におすすです! 大阪のおせち料理の一品として欠かせないものだったようで、「高山牛蒡なしでは正月が来ない」とまで言われたほどです。また牛蒡は精進料理にも欠かせない食材で、冬の惣菜ではなくてはならない主役でもあり名脇役でもあったようです。

### 【ソムリエのお料理レシピ】

#### たたき牛蒡



おせち料理にも!

**【材料(3~4人分)】**

- 牛蒡 …………… 1/2本(100g)
- レンコン……………小1節(120g)
- 白ごま …………… 大さじ2
- 練り白ごま …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1
- しょうゆ・塩 …………… 各小さじ1/2
- 酢 …………… 小さじ1
- だし汁 …………… 大さじ3
- 酢……………少々
- 塩……………少々

**【作り方】**

- ①牛蒡は皮をきれいに洗い、すりこ木などでたたいて4つ割りくらいにして4~5cmの長さに切り、5分ほど水につけてアクを抜く。
- ②レンコンは皮をむいて5cmの長さに切り、牛蒡と同じ太さに切って水にさっと通し、ざるにあげる。
- ③鍋に牛蒡とひたひたの水、酢、塩各少々を入れ、火にかけて煮たて、あくを取る。ふたをして弱火で15分煮てレンコンを加え、さらに3~4分煮てふたを取り、強火にして汁けをとばす。
- ④白ごまは香ばしく煎ってすり鉢でよくすり、ねっとりしてきたら残りのAを順に入れて伸ばしていく。
- ⑤③を、あつあつのうちに④に入れて和える。