



【品名】
牛蒡（ごぼう）

【科】
キク科

【概要】

連島のごぼうは、川砂の畑で育てられ、白い肌で、アクが少なく、肉質は柔らかで甘みがあるのが特徴です。連島で生産され厳選されたごぼうは、西日本の各市場に出荷されています。

【ルーツ】

昔、高梁川は酒津付近で東西2つの川に分かれていましたが、明治に入って改修工事があり現在の西の川に統一されました。東高梁川の河川跡地の砂地を利用して、昭和22年頃からごぼう栽培が始まりました。

【選び方】

太さが均一のもの、両端がしなびていないもの、ツヤとハリがあるものを選びましょう。

【収穫時期】

5月～11月
※新旬ごぼう 1月～2月

【市内の主な産地】

連島地区

倉敷市農林水産課

検索



簡単レシピ

◎ ごぼうサラダ (材料 4人分)

ごぼう	… 1本	ごま	… 大さじ1／2	薄口醤油	… 大さじ1／2
きゅうり	… 1／2本	砂糖	… 大さじ1	マヨネーズ	… 大さじ1
にんじん	… 中3cm	米酢	… 大さじ1／2		

(作り方)

- ① ごぼうはマッチ棒大の拍子木に切って水にさらす。
- ② 鍋にごぼうを入れ、酢水で下茹でする。
- ③ 茹で汁を捨て砂糖、醤油、米酢を加え、ひと煮たちさせる。
- ④ 火を止めよくかき混ぜ冷まし、ザルにあげ水気を切る。
- ⑤ きゅうり、にんじんもごぼうと同じ大きさに切る。
- ⑥ ごぼう、きゅうり、にんじん、ごま、マヨネーズを混ぜ合わせ、出来上がり！



連島ごぼうの特徴は、アクが少なく柔らかいこと。
さっと茹でるだけで美味しく食べられます。

☆旬の食べ物やイベント情報をメルマガで配信しています♪登録はこちらから

