

大人の 社会見学

鹿屋の地で育まれた
名品・名産・名所などの
よかもんをご紹介します

サラダごぼう



ユーラシア大陸原産で中国から薬草として日本に伝わったごぼう。食用になったのは江戸時代から明治時代にかけてで、今では食卓に欠かせない野菜の一つとなっています。今回は輝北町のごぼう生産農家で、県内の農協で組織する「新ごぼう専門委員会」の委員長を務める新城等さんにお話を伺いました。

「大隅半島は県内でもごぼうの生産が盛んな地域ですが、中でも鹿屋市は県内の生産量の約4割を占める一大産地です。



ごぼうというと1m近いものを想像する人も多いと思いますが、市内では輝北町を中心に30cm〜50cmほどの長さの『サラダごぼう』の周年栽培が行われています。ごぼうは気温が高い時期には発芽しにくいという性質がありますが、輝北町は高地で夏も涼しいため、他の地域では難しい7月でも種をまくことができ、年間を通じた栽培が可能となっています。

トラクターで収穫したごぼうは、日光や風に当たって変色しないように専用コンテナに入れて地区の農協に運び、そこから

志布志市の『県経済連大隅野菜輸送基地選果場』へ運ばれます。ここで大隅の4農協から集まったごぼうが、洗浄、選果、袋詰めされ、『大隅ごぼう団地』というブランド名で県内や東京などの大都市に出荷されます。

『サラダごぼう』は、一年の中でも秋から冬が最も柔らかく香りが良いと言われています。その名の通りサラダで食べるのがお勧めで、皮をむいて千切りした後、軽く湯通ししてから、お好みでマヨネーズやツナなどと和えれば完成です。他にもてんぷらや素揚げなど素材の味を生かした調理法が向いています。

ごぼうには食物繊維や多糖類のイヌリンなどが豊富に含まれており、便秘の解消や動脈硬化の予防、血糖値を下げるなどの効果があります。大隅で育った風味豊かな『サラダごぼう』をぜひご賞味ください」