

ごぼう

キク科

参考文献
農文協(編)(2004). 野菜園芸大百科第2版第11巻ニンジン・ゴボウ・ショウガ
白澤昭司(2008). 花図鑑野菜+果物. 草土出版
鈴木哲(2013). からだにやさしい旬の食材野菜の本

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
青森												
群馬												
千葉												
宮崎												
鹿児島												

○月別情報

6～8月：群馬が主力。1年で最も入荷が少ない時期。

9～4月：一般的な作型である秋～冬収穫したものの入荷時期。

11～12月は1年で最も入荷量が多い。

12～5月：主に九州産地の「新ごぼう」の入荷が増える

○産地情報

青森：国産の一大産地。太平洋側は夏場に冷たい偏西風（ヤマセ）が吹く夏季冷涼気候で、害虫防除の手間が少ないため太平洋側に産地は集中している。旬の11～12月に出回るものは太くてもやわらかく香り高い。

群馬：夏季に収穫される「土付」の長根種が主力

千葉：J A山武郡市の短根種「秋香^{しゅうか}ごぼう」が入荷。
7月から入荷が始まり9月にピークを迎える。

宮崎：稲刈り後の水田で冬季に栽培される「水田ごぼう」が
12～1月、「夏ごぼう」が7～9月に入荷

鹿児島：「新ごぼう」の入荷が主力

長根種

国内で多く栽培されている種類。青森・関東産に多い。長さ70cm～1m程度のため土壌が深い地域で栽培される。



短根種

長さ30～50cm程と短く土壌が浅い地域でも栽培可能。地域の伝統品種として根付いた種類も多い。

新ごぼう

早生種を若採りしたごぼうの総称。年末～初夏に出回り早採りする分短くやわらかい。皮は白めで薄くアクは少ない。



サラダごぼう

生食できる程やわらかくアクが少ない短根種。栽培期間が短い。特徴や扱いは「新ごぼう」と近い。

○ごぼうの選び方と保存方法

選び方		「土付」「洗い」「切り」の形態が出回るが土付で丸ごとの状態が最も風味が強い。まっすぐ伸び、ひげ根やこぶが少なく肌がきれいなもの。
保存	生	乾燥に弱いため、「土付」はそのまま新聞紙で包み、風通しの良い涼しい場所、もしくはポリ袋に入れ冷蔵庫野菜室で保存。「切り」「洗い」はラップで包み、冷蔵庫野菜室で保存。
	冷凍	食べやすい大きさに切り、水にさらしアク抜きした後、水気を取りフリーザーバッグに入れて保存。加熱してから冷凍保存しても使いやすい。

皮近くに風味があるため、皮は剥かずにこそげる程度がおすすめ。空気に触れると褐変するため、白色を活かしたい場合は切った直後に酢水や塩水に漬けると良い。

発行：東京多摩青果株式会社 営業開発部開発課

※2019年現在の多摩青果における各産地の情報とおおよその入荷時期です。気象条件等で実際の入荷状況は異なる場合があります。