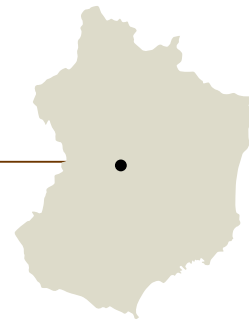




おかごぼう

主な産地

● 渡辺町田部地区



生産の歴史的由来

ごぼうは、キク科ゴボウ属の2年草で、中国東北部からシベリア、北欧にかけての広い範囲が原産地といわれています。西暦900年頃、中国から「牛蒡」という名で渡来し、その後、類聚雑要抄（るいじょうぞうようしょう）（1146）には、ごぼうが朝廷の献立に用いられた記録があることから、この間の約200年間に国内全域で食用として定着したと考えられています。

寒さに強く、水はけの良い土地を好むごぼうは、いわき地区でも昔から河川敷付近での栽培が盛んで、おかごぼうも渡辺町の釜戸川の河川敷で栽培されています。

そもそも、おかごぼうは栽培者の祖先が好間町小谷作地区で自家採種により栽培していたもので、20～30年前に種を譲り受けたものを作り続けています。好間町小谷作地区ではすでに栽培をやめているため、現在市内で確認されているおかごぼうの栽培者は、渡辺町田部地区の1軒となっています。



特 徴

ごぼうは、日本に渡来してから長く栽培されているにもかかわらず、品種が少なく、太く短い大浦系の品種群と、細く長い滝野川系の品種群に分かれます。現在、最も一般に見られるごぼうは、滝野川系を改良したもので、太さは2～4cmで長さは80cm程度です。

おかごぼうも、長さ80cm前後、太さは根元から3分の1くらいまで3～4cmを保ち、それから根端まで細くなり、その太さや長さから見て滝野川の系統と思われます。自家採種によって改良があまりされていないこのごぼうは、比較的軟らかめの肉質で、甘味が強いという特徴があるようです。

根の先が三叉になったり、大きく太いものは内部が空洞化したりしますが、栽培者は「それも個性」と言い、きんぴら、煮物などの一般的な料理のほか、空洞を生かして詰め物料理に利用しています。



おかごぼうの種

代表的な栽培方法

播種10～14日前に腐葉土、堆肥（牛ふんまたは鶏ふん）や石灰、ヨウリンなどを散布後、深く耕し、播種5～7日前に化成肥料を施用し土と混和します。

葉が大きく広がるので、畝幅を少なくとも70cmとります。播種は4月下旬～5月中旬に1箇所3粒ほど蒔きます。好光性の種子なので、種が隠れる程度にうすく覆土し、軽く鎮圧します。

発芽して苗が育ったら、20cm間隔に間引き、化成肥料の施容量は、片手一握りを1m分の目安として、苗の横にばらばら撒きます。間引いたごぼうは皮を剥かず、きんぴらでいただきます。追肥後は鍬でさくきりし、土寄せを行います。

10月以降に収穫するのが普通ですが、若ごぼうを楽しみたいなら9月下旬から収穫できます。地上部を20cmほど残して茎葉（けいよう）を切り取り、幅の狭いスコップなどで片側から深く掘り起こした後、傷つけないように根元部分を持ちながら引き抜きます。

採種は、畑の中で芯が立ってきて育つものがあるので、それを12月上・中旬に植え替えて、翌年の8月頃に採種します。



おかごぼうの花



掘り起こしは、焦らず慎重に片側から



横断面



縦断面

肉詰め の 煮物



肉詰めの煮物

材 料

- 太目のス(空洞)入りごぼう ●鶏ひき肉
- ネギ ●ショウガ ●小麦粉
- 合わせ調味料(しょう油、砂糖、みりん)

作り方

- ① ごぼうのス(空洞)の部分を刺身包丁で整え、サツと茹でる
※ごぼうのゆで汁は捨てないでおく
- ② ネギとショウガを細かくきざみ、鶏のひき肉、小麦粉と混ぜる
- ③ ②を①のごぼうのスの部分に詰める
- ④ 鍋に③とごぼうのゆで汁、合わせ調味料を入れ、落とし蓋をして弱火で煮る
- ⑤ 汁が湧き上がってきたらひっくり返し、両面焼きにする



混ぜおこわ

材 料

- もち米 1升 ●ごぼう 3本 ●人参 3本
- 椎茸 10個 ●切り昆布 25g ●厚揚げ 5枚
- ショウガ ●合わせ調味料(しょう油 150cc、砂糖 大さじ 3、酒 100cc、ダシ汁 300cc)

作り方

- ① 一晩水に浸しておいたもち米を八分目まで蒸かす(つまんで潰れる程度)
- ② 具材をそれぞれ千切りにし、人参がべたつかないように蓋をしないで煮る
- ③ 盆ボールに布巾を敷き、蒸かしたもち米の上に②の具材、合わせ調味料、切り昆布の戻し汁をかける
- ④ もう一度蒸かしてから器に盛り、刻みショウガをのせる

肉巻きの甘辛煮

材 料

- ごぼう ●薄切りの豚肉 ●小麦粉
- 合わせ調味料(しょう油、砂糖、酒、みりん)

作り方

- ① ごぼうを茹でて、しょう油をサラッとかけておく
- ② 薄切りの豚肉に小麦粉をまぶして、①に巻く
- ③ フライパンで焦げ目が付くまで炒め、一口大の長さに切りそろえ、合わせ調味料をかける
- ④ 合わせ調味料がしみ込むようにしばらくおく