

春の便り 八尾若ごぼう (やおわかごぼう)

商標登録第5610831号

八尾若ごぼうは、菊科の2年草で、根を食べる普通のごぼうとは異なり根・軸・葉まで食べることが出来る八尾特産の野菜である。江戸時代からの伝統と言われる「矢型」の束で出荷されているため地元では「や〜ごんぼ」とも呼ばれ、春を感じることが出来る貴重な野菜である。大地の恵みを十分に吸収して鉄分・食物繊維・カルシウムが豊富で葉には、高血圧や動脈硬化への予防効果が期待される「ルチン」がたっぷり含まれている。



八尾で葉ごぼうを栽培するようになったのは、昭和初期のことである。根だけでなく葉や茎も食べられるよう改良を繰り返し、八尾若ごぼうとして商品登録を行い、現在では枝豆と並んで八尾の特産品となっている。枝豆の収穫後9月中旬に種をまき、12月上旬に一度収穫出来るほど大きく育つが伸びた葉を冬の間霜にあて枯らし、春先の暖かい時期に再び伸び成長した新芽を収穫する。

手間をかけることで、ごぼう特有のえぐみは減じられ、ほのかな香りの付いた葉・茎・根になる。根は15cm程、茎と葉はその3倍以上、全体の姿形がごぼうとは別種の野菜に見える。

全て食べられるため、食材を無駄にしない「始末」を心得とする大阪ならではの野菜といえる。土壌の改良・減農薬食品として「大阪エコ農産物」の認証を得ている。

ほのかな苦み、シャキッとした食感、根は短くて柔らかいので下ごしらえは不要で、茎、葉は30分程水にさらす（新鮮な物はさらさなくても良い）。手がかからないのも八尾若ごぼうの特徴である。

メニューは

煮浸し、金平、混ぜご飯、天ぷら、汁物、サラダ、パスタ等々。

独特の歯ごたえと春の香りを一度試してみませんか？



八尾市 H.P より

文責：福祉 松木田 美津子