

ピックアップ素材

～ゴボウ～

効能

◎イヌリン → 糖や脂肪 他の吸収を抑制、
(水溶性食物繊維) コレステロールの排出を促進します。

**効能：糖尿病、高血圧、高脂血症の改善
動脈硬化予防、抗アレルギー作用**

◎リグニン → 腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やします。
(不溶性食物繊維)

**効能：動脈硬化予防、免疫力UP、
抗アレルギー作用、便秘改善**

◎ポリフェノール (水溶性) → 体内の酸化反応を抑制し
(クロロゲン酸、サポニン、タンニン 他) 細胞を修復します

**効能：動脈硬化予防、老化防止
血流改善、脂肪吸収抑制**

ごぼうは、身体改善パワーたっぷり
のスーパー食材 なのです!!

ピーラーで皮をむく、
あく抜きの水さらし

もったいない…。

なぜならば・・・

- 皮の近くには中心部の 2倍以上の
有効成分が含まれています。
- 水溶性成分は水に溶け出してしまいます。

調理ポイント

★皮はむき過ぎない

スポンジで土をよく洗うだけでOK。

「ピーラー」なんてもってのほか！

★カットしたら洗わない、下茹でしない

煮汁ごと食べると◎！（汁物、キンピラなど）

★いつもより大き目に切ってみる

細胞を壊さないことで、流出抑制！

※水煮などの下処理された製品は有効成分の含量が減少しています。

フレッシュな

ゴボウを使って

効能倍増（^o^）ノ～♪

調理が面倒と思われがちですが、
簡単に調理できるんですよ～♪
ぜひ、使ってみてください☆

● ゴボウの簡単小鉢レシピ ●

- ① よく洗ったゴボウを
0.5mm厚さのななめ輪切りにする。
 - ② 切ったゴボウをフライパンに入れ、
かぶるくらいの水を加え、ふたをして加熱。
 - ③ 沸いたら弱火にして、5分茹でる。
(箸を刺して、好みの硬さになるまで。)
 - ④ ふたを開け、水分をとばす。(少し焼き目がつく程度)
 - ⑤ 水分がとんだら、器に取り出し 調味液をかけ 馴染ませる。
- ※調味液の分量の目安は 醤油がゴボウに からまる程度。

★ゴボウは切ったら
手早く調理!
栄養素の破壊、
変色を防ぎます。

調味液〔1人分〕

味噌和え

(分量の割合 1 : 1)

- 味噌…小さじ1
- 砂糖…小さじ1



甘酢和え

(分量の割合 1 : 1 : 1)

- 醤油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 酢 … 小さじ1
- 一味唐辛子…適量



中華和え

(分量の割合 2 : 1 : 1 : 1)

- 醤油素…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1/2
 - ごま油…小さじ1/2
 - 豆板醤…小さじ1/2
- (七味唐辛子でも可)



和風和え

(分量の割合 1 : 1)

- 醤油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- すりゴマ…適量