



5月

春ごぼうと牛肉のパスタ

【材料】 2人分

スパゲティ	160g
春ごぼう	80g
牛薄切り肉	100g
アスパラ	3本
サラダ油	大さじ1/2
バター	大さじ1/2
こいくちしょう油	大さじ2
だし汁	大さじ2
料理酒	大さじ1
みりん	大さじ1



【作り方】

- ①ごぼうはたわしで泥を落とし、ささがきにして水にさらす。
- ②アスパラは、下の部分の硬いところをピーラーで剥き、柔らかくなりすぎないように、さっとゆがいてザルにあげ、3～4cmの長さに切る。
- ③牛薄切り肉は、一口大に切っておく。
- ④調味料は合わせておく
- ⑤たっぷりのお湯に塩を加え、スパゲティを表示の時間に合わせて茹で始める。
- ⑥スパゲティを茹でながら、フライパンにサラダ油を熱し、①のごぼうを炒める。ごぼうがしんなりしてきたら牛肉を加えて、肉に火が通ったら、茹であがったスパゲティと、バター、合わせた調味料を加え、さっと炒め合わせる。
- ⑦器に盛り、アスパラを天盛りにする。

※アスパラの代わりに、クレソン・三つ葉・春菊・大葉などを使っても美味しく、色よく仕上がります。



ごぼうの栄養についてはこちら！





柔らかく、香り高い 春ごぼう

本来のごぼうの旬は11月から2月の冬の時期ですが、北海道などで収穫され、5月前後の今の時期に店頭に並ぶごぼうを“春ごぼう”といいます。

春ごぼうは、冬のごぼうに比べ、みずみずしくて柔らかく、香りが高いのが特徴です。

ごぼうの栄養素のうち、一番の特徴はやはり**食物繊維**。特にごぼうに多く含まれる“リグニン”は便秘を整え、毒素を排出することから、腸内の善玉菌の発育を助け、肥満の予防や改善、コレステロールや血糖値の正常化にも効果があります。

もう一つ注目したいのが、**サポニン**という成分。

これは“若返りの成分”ともいわれ、ごぼうの他には、高麗人参にも多く含まれているそうです。

“サポニン”の正体は、ごぼうの“アク”や“にがみ”なのですが、高い抗酸化作用があり、体の細胞が酸化して、古くなるのを抑制する効果があります。最近では「ごぼう茶」としても注目を浴びているようです。



～上手な春ごぼうの選び方～



泥つきで、まっすぐ伸びた凹凸のないものが良いでしょう。直径が100円玉くらいの太さが均一で、みずみずしく、しっかりとした、ヒビが入っていないものを選びます。



ごぼうは泥を水で洗い流した後に、たわしでこするか、包丁の背でこすります。真っ白になるまでこすってしまうと、せっかくの春ごぼうの風味が弱くなってしまいますので、ほどほどで十分です。



ささがきは、ごぼうに縦に切り込みを入れ、あとは鉛筆を削る要領で薄く削っていきます。ピーラーでささがきにするのもよいでしょう。



