

CONCIERGE

by Mochimaru shokuhin Co.,Ltd. 28/Nov/2022/vol.711

山ごぼう（長野県産） Mountain burdock

冬野菜として知られている「山ごぼう」。元はキク科「モリアザミ」の根を栽培したもので「菊ごぼう」「アザミごぼう」とも言われ、風味や形が似ていることから一般的には「山ごぼう」と呼ばれています。形は細く長さは 20～30 センチ弱というところでしょうか、元々は、山に自生していたため、良く山間の直売所などでは味噌漬やしょうゆ、たまり漬などで販売されたり、郷土料理の箸休めや酒のつまみとして供されることが多い様です。土がついた状態で入荷しますが、洗ってみると白い肌が現れます。ブラシで軽くこするぐらいが風味が残ります。独特のゴボウの様な香りを楽しんでサラダでも食べられますが、その際は普通のゴボウほど強くありませんがほんの少しだけですが灰汁があることから、風味を逃さない程度にさっと湯がいてドレッシングやソースと和えても良いでしょう。生に近いとポリポリとした食感で歯ごたえも感じ、フライや素揚げにするとほくほくとした食感も楽しめます。カットした断面も真っ白で、白い色の食材としてガーニッシュにも面白いかもしれません。和食ではきんぴらや炊き込みご飯、炊き合わせ、洋食ではオイル漬やマリネなどでも楽しめます。寒い時期は一層風味が増すといわれています。