## 向笠千恵子

「フードジャーナリスト・食文化研究家

著書に「日本の朝ごはん」(新潮文庫)、「すき焼き通」(平凡社新書)、「おいしい俳句」(本阿弥書店) 専門委員長、食の街道・郷土料理伝承学校校長。俳人協会会員。NHK「ラジオ深夜便」に出演中 東京・日本橋出身。慶應義塾大学文学部卒業。本物の味、安心できる食べもの、伝統食品の現場を 「ニッポンお宝食材」(小学館)など。ホームページ:https://mukasa-chieko.com 知る第一人者。農水省「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」有識者懇談会委員、「本場の本物」審査

## ごぼうは土の味の極めつき



を抑え、腸内環境を整える。 イヌリンが注目の的。血糖値上昇や血中コレステロール値 うというムードが高まったのだ。とくに水溶性食物繊維の フェノールなど新たな含有成分が解明され、もっと食べよ 菜のセンターに踊り出た。ビタミン、食物繊維のほかポリ 昭和には地味だったごぼうが平成、令和になるにつれ野

理といえば、きんぴら、柳川鍋、味噌汁をまず思うのはシ ニア層だけらしい。 チップス等々。とりわけごぼうサラダが目立つ。ごぼう料 イテムがとても多い。牛肉との甘辛煮、コロッケ、マリネ 人気はデパ地下惣菜コーナーを歩くとわかる。ごぼうア

川ごぼう、山形の岡の台ごんぼなど在来種の情報発信が盛 伝統野菜見直し機運も勢いを後押ししている。福島の立

> を彷彿させる姿態、土の香りと味に驚嘆し、行事食や神饌 に取り入れたのではないか。 薬効を知っていたのだろう。そして大地の生命力そのもの 日本へは薬草として渡来した。古の人は経験知でごぼうの ん。それらを欲する消費者も増えている。 こんなごぼうはユーラシア大陸北部原産のキク科植物で

うは味が染み込んでいて、ひんやりと歯に染みる。その味 かもどちらも雪が降りしきる厳寒期に行われるので、ごぼ 神事には振る舞いや直会の料理にごぼうが欠かせない。し 福井県越前市のその名も「ごぼう講」という江戸期からの 例えば、山形県庄内で中世から続く農民能・黒川能や、

ごぼうは伝わった土地の土壌や耕土の深浅により短根



山ごぼうと呼ばれるが、ごぼうとは別種だ。 名。人の手首ほどに太く、中心に繋が入るため煮物は味がよくなじみ、成田山新勝寺参拝者のお膳に欠かせない。葉ごぼうは越前白茎ごぼうが知られ、蕗のような葉茎はしゃ こまり は でいきして爽やか。なお同じキク科のオニアザミの根もしているが、 でぼうとは別種だ。

で根を伸ばせたのだ。 で根を伸ばせたのだ。 で根を伸ばせたのだ。 (現・東京都北区) で元禄時代から栽培され、当時から直にある滝野川は耕土が深いため、ごぼうは地中の奥の奥まにある滝野川は耕土が深いため、 ごぼうは地中の奥の奥まで根を伸ばせたのだ。

種屋街道 京都小平市の農家・岸野昌さんが手がけている。耕土を深 種は、大竹道茂さん率いる江戸東京野菜復活運動により東 が、現在は滝野川系の種から特別な手法で栽培されている。 太くて鬆のある堀川ごぼうも、最初は在来種の変異だった 代の国産ごぼうの大半がこの滝野川系になった。京野菜の たくなる。料理するなら、やっぱり、最初にきんぴらだ。 土の香りの奥から香気が立ってくる。そのままかぶりつき がたえない。だが、丹精したごぼうは長く太く凛々しい。 くし、収穫は鉄の棒で周囲の土を崩して抜き取るなど苦労 伝播。明治からはカタログ販売で各地へ広まり、結果、現 ていた人々は故郷の土産にしたがった。種は種屋が連なる そのうえ味、香りとも満点だから、参勤交代で江戸に来 最後に江戸っ子にうれしい話を一つ。滝野川ごぼうの原 (中山道沿いの巣鴨、滝野川、 板橋)で売られて