



- ごぼう (実、花、つぼみ)

- 旬：冬 (11月～2月)

(新ごぼうは春が旬で4月～6月)

- 主な産地

あおもりけん ぜんたい いじょう いばらきけん ちばけん
青森県 (全体の20%以上)、茨城県、千葉県

- 栄養

おなかをきれいにする 働きがある 食物繊維を

多く含みます。

- よく使われている献立

とり ぐ
鶏ごぼうごはんの具、きんぴら

