

令和8年1月21日 水曜日 【旬:ごぼう】



令和8年1月21日 水曜日

旬 ごぼう



ごぼうを鶏肉、
にんじんなどと
炒めて具を作り、
ごはんと混ぜた
「とりごぼう
ごはん」です

ごぼうの旬は冬です。食物纖維
を多く含み、お腹の掃除をして
くれます。



ごぼうクイズ

Q. ごぼうを食べるのは、日本と一部
の国だけである。○か×か。

答え.○

私たちが食べているのは、ごぼうの
「根っこ」の部分です。「根っこ」を食べる
のは、日本や韓国などごく一部の国と言
われています。中国やヨーロッパでは、
食用ではなく、漢方薬やハーブとして使
うそうです。

