

ごぼう



まず、野菜、野菜
もっと、野菜
おおいた

野菜・果物を食べよう♪

おいしい時期

4~5月
11~1月



ポイント

皮につまったうま味成分も出てしまうので、
水に長くさらしすぎないこと。

保存方法

泥つきのまま新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存。
洗ったものはポリ袋などに入れて、冷蔵庫へ。

食べ方

ごぼうの香りやうまみは皮の部分に含まれる。