



しゅん の しん ご ぼ う

ごぼうの旬は冬ですが、**新ごぼう**は4
月～6月が旬です。新ごぼうは、ごぼうが
まだ完全に成長しきっていない若いうち
に収穫します。冬のごぼうよりも細くて柔
らかく、ほんのり甘みがあります。今日は
ペペロンチーノに新ごぼうを8kg入れま
した。ごぼうは**食物繊維**が多く含まれて
いるので、おなかの調子を整えてくれま
す。

↑しんごぼう