



越前白茎ごぼう

坂井市春江町で栽培されています。

葉ゴボウを代表する品種で、根、茎、葉を全て食べることができます。一般的なゴボウと違って根が短く、茎が長いのが特徴です。



茎にはカリウム、根と葉には食物繊維が豊富に含まれます。

● 収穫時期: 4月～5月

栄養成分

可食部100gあたり

	エネルギー (kcal)	水分 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)
根	46	87.5	1.5	0.2	9.5	5.8
茎	16	94.7	0.8	0.1	3.1	2.7
葉	34	90.5	2.9	0.5	4.5	5.1

ミネラル

	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	カリウム (mg)
根	29	66	29	3.6	0.8	579
茎	5	66	21	0.3	0.2	707
葉	6	201	78	2.0	0.4	496

ビタミン

	A:β-カロテン (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	葉酸 (μg)
根	0	0.00	0.00	1	Tr
茎	0	0.00	Tr	3	Tr
葉	Tr	0.00	0.00	19	1

Tr : 検出感度以下

— : 未測定

注)この成分値は平成16～18、23、26,27年度に測定した結果をまとめたものです
同じ食品でも年度、収穫時期、産地により値が異なりますので、ご注意ください