

ブロッコリーのお話し

主な生産地
和歌山市、印南町

アブラナ科

ブロッコリーを一般的に食べるようになったのは、比較的新しく、茎の頭に出来た花蕾（からい）を収穫する場所の違いによって品種が分かれ、大部分は花蕾を食しますが、茎を食べる品種もあります。



ブロッコリー

ブロッコリーの茎の頭部に出来る花蕾（からい）だけを利用するタイプが主です。和歌山県では、和歌山市、印南町など日高地域で主に、水田裏作野菜として生産されています。

カリフラワー

アブラナ科の仲間で、栄養的にはブロッコリーに劣りますが、ほのかな甘さがある野菜です。



ステム

ブロッコリー
わき芽がつつぎと生育し、花蕾（からい）がついているものを収穫するタイプです。

ブロッコリーの歴史

原産地は地中海東海岸東部です。ヨーロッパでは古くから栽培されていましたが、現在のような栽培品種が育成されたのは19世紀に入ってからです。ブロッコリーは、日本へカリフラワーとともに明治の初めに渡来し、カリフラワーは戦後の食生活の洋風化とともに普及しましたが、ブロッコリーはあまり普及しませんでした。日本で食べられるようになったのは1970年代になってからで、緑黄色野菜として需要も増え、生産量はカリフラワーを上回っています。

栄養 機能性

ブロッコリーはビタミンB1・B2・C、食物繊維など多くの栄養素が相対的に高い野菜です。ビタミンCが特に多く、細胞の再生や血管強化、免疫力向上に有効に働きます。また、抗がん作用をもつイソチオシアネートの1種スルフォラファンを含んでいます。



選び方

つぼみが鮮やかな緑色で密集し、こんもり盛り上がり、固く閉じたものを選びましょう。黄色くなったり、切り口が茶色いものは避けましょう。頭部を押してへこむものは、腐っている可能性があります。



保存方法

新鮮なものほど、甘みがあるので早めに食べきましょう。収穫後のブロッコリーは呼吸作用が激しく、つぼみが開くと品質が低下するので、水洗いしないでポリ袋に入れ密封せずに野菜室で保存するか、固めに茹でて小分けし冷凍しましょう。



おいしく食べよう



茹でる時は茎の切り口に十文字の切り目を入れ、塩を加えた熱湯に茎から入れ、歯触りが残る程度に下ゆでしてから調理すると色よく仕上がります。茎にも栄養があり、皮を厚くむいて茹でて食べましょう。

ブロッコリーと小松菜のスープ

(エネルギー 38kcal たん白質 2.6g)

【材料】	4人分	作り方
ブロッコリー	150g	1. ブロッコリーは小房に分け色よく茹でます。
小松菜	150g	小松菜は3cm幅に切ります。
干わかめ	中1/4個	わかめは水にもどし食べやすい大きさに切ります。
コンソメの素	大さじ2	2. コンソメを煮溶かしブロッコリー、小松菜、わかめを加え温め、しょうゆで味を整え、ごま油
水	3カップ	好みで赤とうがらしを加えます。
炒り白ごま	小さじ2	
ごま油		
赤とうがらし		



(海草振興局 資料)

ブロッコリーのかにあんかけ

(エネルギー 51kcal たん白質 4.8g)

【材料】	4人分	作り方
ブロッコリー	200g	1. ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむき、乱切りにします
かに缶	60g	ネギは1cm長さの小口切りにします。
青ネギ	20g	土生姜は皮をむき、みじん切りにします。
土生姜	1片	2. 塩少々加えた熱湯に、ブロッコリーを茎から入れて茹で、ざるに上げます。
片栗粉	大さじ1/2	3. ①は、よく溶き混ぜます
スープ	150cc	4. フライパンにサラダ油を熱し、生姜、ネギを炒め、香りが出たらほぐしたかに身を加え③を回し入れ、とろみをつけます。
酒	大さじ1/2	5. ブロッコリーを盛り、4のかにあんをかけます。
サラダ油		
塩		

