

【ブロッコリー】

地中海沿岸が原産のアブラナ科の野菜で、花蕾(カリ)と呼ばれる花の部分と茎を食べます。歴史は古く、ローマ時代から日常的に食べられていたと言われています。日本には明治時代に入ってきました。

収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので一年中安定して流通していますが、11月～3月の寒い時期はブロッコリーが凍らないように糖분을蓄えるので、一番美味しい旬になります。

◆栄養

ビタミン・ミネラルをバランスよく含む栄養価の高い野菜で、量を食べることもできるので、健康維持の為には強い味方となる野菜です。

★**ビタミンC**…レモンに勝る量が含まれています。コラーゲン生成を助けるので、美肌効果があります。また、免疫力を上げることで風邪の予防にも効果が期待できます。

※ビタミンCは水溶性のビタミンなので、多量の湯で茹でることで半減してしまいます。栄養素をできるだけ残したい場合は、レンチンや少量の湯で蒸し茹でにするのがおすすめです。

★**スルフォラファン**…体の解毒酵素や抗酸化酵素の生成を促進する作用があり、強力な抗がん作用があると考えられています。特にブロッコリースプラウトに多く含まれています。



ブロッコリーの仲間の「スティックセニョール」。茎ブロッコリーとも呼ばれ、主に茎を食べます。アスパラガスに似た食感・甘味があります。



「ケール」という野菜が進化して生まれた野菜で、キャベツも仲間になるよ。

◆ブルーム

ブロッコリーを水で洗ったときや茹でた後、油分が浮いていませんか?これは農薬と勘違いされてしまいがちですが、「ブルーム」と呼ばれ、ブロッコリー自身が乾燥や害虫から守るために分泌している成分です。食べても問題ありません。

◆美味しいブロッコリーの選び方

- ★濃い緑色である。
- ★つぼみが小さく閉じている。
- ★中央が盛り上がりドーム型になっている。
- ★茎の切り口に空洞がない。

◎黄色くなっているものは、花が咲こうとしている状態なので、栄養も美味しさも下がってしまっています。

◎紫色になっているものは、ブロッコリーが寒さから自分を守るために作り出したポリフェノールの色素で、鮮度とは関係ありません。むしろ甘味が増している可能性が高いです。

◆食べ方

和:おかか和え、唐揚げ、白和え など

洋:シチュー、グラタン、ガーリックソテー など

中華:卵とじ、スープ、オイスターソース炒めなど

●○ブロッコリーとシーフードミックスの塩蒸し焼き●○

●材料(4人分)

ブロッコリー	1株
シーフードミックス	400g
酒	大さじ2
塩	小さじ1/3
中華だしの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ2

●作り方

- ① ブロッコリーは小房に切る。シーフードミックスは3%食塩水(水200ccに塩小さじ1強)に入れて解凍し、ザルにあげて水気をきる。
- ② フライパンにブロッコリー・水50cc・酒・塩を入れ、蓋をして強火で3分蒸し茹でにする。(ブロッコリーはまだ硬めでOK。)
- ③ シーフードミックス・中華だしの素・ごま油を加えてひと混ぜし、蓋をして強火のまま1分、火を止めて2分余熱で火を通したら完成!

フライパン一つでできる、ブロッコリーにしみ込んだ魚介のうま味が美味しい一品♪「シーフードミックス」は海水と同じ3%食塩水で解凍することで、うま味の流出を抑えることができます。

