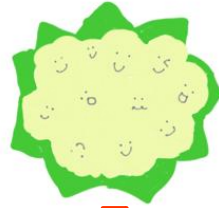
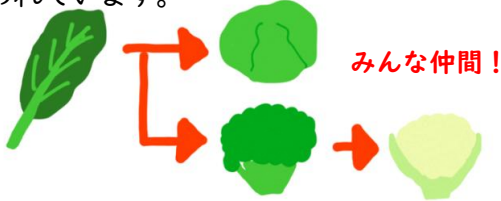




カリフラワーは地中海原産で、キャベツ・ブロッコリーと祖先を同じとする野菜です。キャベツの変種であるブロッコリーが、さらに突然変異して花蕾(からい)が白化したものがカリフラワーとされています。



1月の おやさい 【カリフラワー】

★旬

全国一の生産量である熊本県では、12月～2月の寒い時期に収穫量が多く、甘味も強くなります。関東地方では茨城県が一大産地で、4月～6月に一番収穫量が多くなります。

★品種

カリフラワーは白だけではなく、オレンジ、黄緑、紫の品種もあります。

また、イタリアの伝統野菜である「ロマネスコ」は、ブロッコリーとカリフラワーを交配したカリフラワーの変種とされています。味はブロッコリー、食感のカリフラワーに近いです。

◆栄養

ビタミンC…抗酸化作用があり、コラーゲンの生成に不可欠で、皮膚や粘膜の健康維持にかかわるビタミンです。疲労や睡眠不足など、ストレスの多い人は体内のビタミンCが消費されやすいので、食事から積極的に摂取することが重要です。カリフラワーはビタミンCの含有量が多いだけでなく、加熱した時の損失も少ないので、下茹でしても大半を損なう事なく摂取することができます。

量を食べられるカリフラワーからは、たくさんのビタミンCを摂取することができます!

ビタミンC量(mg)

レモン1個分の果汁50cc⇒25mg

カリフラワー100g(生)⇒81mg、(茹で)⇒53mg

◆調理方法

- ①花蕾を包んでいる葉は、付け根に包丁を入れて取り除きます。*この葉はキャベツのような味わいがあるので、炒め物などにして食べるのがオススメです。
- ②茎に包丁を入れ、手を使って割れ目を割くようにして小房に切り分けれます。*花蕾はぼろぼろ崩れやすいので、大き目に切り分けれます。
- ③ボウルにためた水でゆすって洗います。
- ④1Lの湯に対して小さじ2の塩を加え、2分茹でます。
*余熱でも火が通るので、硬めに茹でます。
*レンジで加熱する場合は、600Wで2分が目安です。
- ⑤水にはさらさず、ザルに上げてそのまま冷まします。

＜調理例＞

おなか和え、甘酢漬け、カレーマリネ、ツナマヨサラダ、マスタード炒め、ポタージュ

★生カリフラワーのサラダ

新鮮なカリフラワーはアクも少なく、生でも食べることができます。カリフラワーの魅力であるコリコリとした歯ごたえを存分に楽しむことができる食べ方です。小さめに切るか、5mmほどのスライスにすると良いでしょう。

緑色の葉野菜と一緒にサラダにすると、見た目が良くなるだけでなく、カリフラワーに足りないβカロテンなどの栄養素を補うことができます。

カリフラワーにスープの旨味がからんで美味しい♪
パスタのソースにしても、チーズを乗せてグラタンにしても。



●○カリフラワーとベーコンの ミルク煮○●

●材料(4人分)

カリフラワー	1株		
ベーコン	80g	小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	牛乳	300ml
ニンニク	1片	コンソメ	小さじ1
バター	10g	コショウ	少々

●作り方

- ① カリフラワーは小さめの小房に分ける。ベーコンは短冊切りにする。玉ねぎはスライスする。ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れ、中火でニンニク・玉ねぎ・ベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を加えて粉気がなくなるまで混ぜる。
- ③ 牛乳・コンソメを加えて混ぜ、カリフラワーを加えて3分煮込み、最後にコショウを加えて完成。