



# ブロッコリー

ケールを先祖とするアブラナ科の野菜です。原産地はヨーロッパの北海、地中海付近で、すでに栽培されていたケールの花や蕾を食用にしたのがブロッコリーの始まりのようです。

日本には明治の初期にカリフラワーと共に渡来しました。当時はあまり栽培されなかったようですが、近年になり、栄養価が高く、色目も綺麗なため注目され、需要も増えてきました。

### 栄養

旬：11月～3月

野菜に含まれるほぼすべてのビタミンを豊富に含み、ミネラル、食物繊維も豊富。

- ★体内でビタミンAに変わるβ-カロテンのほか、ビタミンB群、C、Eなど多種類のビタミンを豊富に含みます。
- ★ビタミンC含有量は100g中120mgと多く、100g食べればほぼ1日の所要量がまかなえます。  
ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用をもつ栄養素です。  
風邪の予防、動脈硬化予防、美肌づくりなどに効果があります。また、抗がん作用、鉄の吸収を促進する働きもあります。(茹でるより、蒸したり、レンジで加熱する方がビタミンCの損失を防げます。)
- ★高血圧の予防に働くカリウム、骨の形成に必要なカルシウム、貧血の予防に効果のある鉄・葉酸などを含む万能選手です。
- ★注目されている抗ガン作用  
アブラナ科野菜は全般的に抗ガン作用が高いと言われているが、中でも特に注目されているのがブロッコリーです。ブロッコリーに含まれるスルフォラファンという成分には抗酸化作用と解毒作用があり、がんを抑制するという報告があります。

### 選び方

こんもりとつぼみが密集していてかたく締まり、緑色が濃いもの。切り口がみずみずしく、変色せず莖に「ス」が入っていないもの。

### 保存方法

おいておくと鮮度が落ちやすく、栄養成分も損なわれやすいので、その日のうちに食べるのがおすすめです。残ったら、かために茹でて、冷蔵庫なら2～3日、冷凍なら2ヶ月程保存可能。

### ブロッコリーの種類



紫ブロッコリー

花蕾(からい)の鮮やかな紫色はアントシアニンの色。残念ながらゆでると緑に変色する。



茎ブロッコリー

莖の部分が長く、その食味がアスパラガスに似ている。小分けにする手間が不要なので、便利。「スティックセニョール」はその代表種。



ブロッコリースプラウト

がん抑制効果が高いスルフォラファンが、ブロッコリーの10倍含まれている。辛みがマイルドで食べやすい。

### 莖も食べよう

ブロッコリーの莖は大事な食物繊維の供給源にもなります。表面の皮を皮むき器などでむき、薄切りにしてから調理すると、口当たり良くいただけます。炒め物、きんぴら、サラダなどに…

## レシピ

### ブロッコリーとベーコンのチーズ焼き

お弁当にもいいですよ!



材料 (2人分)	ブロッコリー …… 150g	黒コショウ …… 少々
	ベーコン …… 2枚	ピザ用チーズ …… 適量
	オリーブ油 …… 小さじ1	(とろけるチーズ)

- 1 ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿にのせて大さじ1の水をかける。軽くラップをかけて、電子レンジ(600W)で約1分30秒～2分加熱する。
- 2 ベーコンは2cmくらいにカットする。
- 3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、ベーコンを炒める。さらに、ブロッコリーを入れて炒め、塩・コショウをする。(ベーコン、チーズに塩けがあるので塩の加減に注意する)
- 4 チーズを上に乗せて、フライパンにフタをして1～2分チーズが溶けるまで弱火で加熱する。

Copyright©COOKPAD Inc. All Rights Reserved

参考：「旬の野菜の栄養事典」(株)エクスナレッジ・からだにうれしい「野菜の便利帳」高橋書店