

ブロッコリー broccoli



ケールが祖先にあたるアブラナ科アブラナ属の植物で花芽を食べる野菜です。地中海沿岸が原産とされ、ローマ時代から日常的に食べられていたという記録が残っています。ブロッコリーはイタリアで発達し、アメリカに伝わったのは19世紀頃です。日本へは明治時代に導入されましたが、普及したのは戦後になってからです。最も美味しい時期は11月から3月頃です。

栄養

普段、食べているのは花蕾といわれる部分です。ビタミンC、葉酸、カロテン、ビタミンK、カリウム、食物繊維などのさまざまな栄養素が豊富に含まれる栄養価が高い野菜です。

- ◎胃潰瘍の予防に効果があるとされる**ビタミンU**、抗アレルギー作用で注目される**α-リノレン酸**、抗酸化作用を持つ辛味成分の**アリルイソチオシアネート**など、様々な機能性成分の薬理作用が確認されています。
- ◎抗酸化作用のある**ビタミンC**、**E**が多く含まれています。
- ◎発芽部分に多く含まれる**スルフォラファン**は、抗酸化作用と解毒作用があり、ガンを抑制するという報告があります。

健康
かわら
版



ブロッコリーの仲間

一般的なブロッコリー



主軸の頂点に出来る花蕾を食用とします。栄養価の高い緑黄色野菜として注目されています。茎も糖分が多く、美味しく食べられます。

茎ブロッコリー スティック・セニョール



ブロッコリーと中国野菜の芥藍(かいらん)を掛け合わせて作られています。花芽の部分は少し縮りがゆるいブロッコリーといった食感です。茎の部分はアスパラガスのようにコリッとした歯ざわりが楽しめる適度な固さで、ほんのり甘味があります。

ブロッコリースプラウト



発芽した後の芽生え部分を食用にします。ブロッコリーに負けず劣らず、栄養価が高く、注目栄養素のスルフォラファンを豊富に含んでいます。

保存方法



そのまま保存するときは、ビニール袋に入れて4~5日、またはかために茹でて、冷蔵庫で2~3日、冷凍庫なら1か月ほど保存可能です。



選び方

ブロッコリーのつぼみの部分がしっかりと密集していて、濃い色をしたもの、茎の切り口・断面をチェックして空洞がないものを選びましょう。空洞ができたものは固くなってしまっていて少し味が落ちます。



今月のレシピ

ブロッコリーとマカロニのコーンクリームスープ

【材料】(2人分)

ブロッコリー.....50~60g	バター.....10g
マカロニ.....30g	水.....200cc
玉葱.....1/4玉(約50g)	コーンクリーム缶...小缶1(190g)
人参.....20g	コンソメ.....1個
	牛乳.....200cc
	塩、コショウ.....少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小さく切る。玉葱は薄くスライスする。人参はいちょう切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、玉葱、人参を炒める。水(200cc)を入れて加熱し、沸騰したら、マカロニ、コンソメを入れて、弱火で約3分程煮る。(焦げ付かないように時々混ぜる。)
- ③コーンクリーム缶、ブロッコリー、牛乳を加え、弱火でさらに煮る。最後に塩、コショウして味を整える。(とろみが強い時は牛乳で調節する。)

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