

旬を食べる

野菜

おいしくて栄養価も高い旬の野菜の情報を生産者の声と共にお届けします。
監修:管理栄養士 荒木一恵さん(兵庫医科大学病院 臨床栄養部 主任栄養士)



ブロッコリー

栄養

疲労回復や美肌に効果的とされるビタミンC、体の免疫力を高めるβ-カロテン、食物繊維が豊富。さらに、抗酸化作用※があると言われるスルフォラファンという成分を含む緑黄色野菜。

体に良い食べ方

ビタミンCは水に溶けやすいため、栄養を逃さないようにするには、蒸したり、スープに入れたりして食べよう。β-カロテンは脂質と一緒に摂取すると吸収率が高まるため、炒め物など油を使った料理がおすすめ。

保存方法

表面に水分が付いている場合は、拭き取ってビニール袋に入れ、茎を下にして立てた状態で冷蔵保存し、早めに食べ切ろう。冷凍保存するときは、小房に切り分けて固めに茹で、ラップに包むなどして冷凍庫へ。

※細胞を傷つけ、体内を酸化(老化)させる活性酸素を抑える働き。

生産者の声

神戸市 山崎稔洋さん(左)、辻正則さん(右)

取材協力:JA兵庫六甲 こうべ旬菜ブロッコリー部会

ブロッコリーはとてもデリケートな野菜なので、様々なことに気を付けて栽培しています。一番は、やはり土作りです。畑にも個性があって、土や環境など自分の畑にはどんな成分が多いのか研究しながら、肥料の種類や量を調整しています。(山崎さん)

気候に大きく左右されるのが、ブロッコリー作りの難しいところ。暖か過ぎても寒過ぎても、おいしく育ちません。また、雑草をこまめに抜いたり、害虫や病気予防をしたりするなど、徹底した生育環境の管理が欠かせません。手を掛ければ掛けるほど上質なものができますから、ブロッコリーの質を上げるため、仲間と共に、毎年少しずつ栽培方法の改良も行います。前回よりも良いものが収穫できたときは、やっぱりうれしいですね。そして、苦労して育てたものが消費者に届き、おいしいと喜んでもらえるとき、一生懸命作ってよかったとやりがいを感じます。(辻さん)

良いブロッコリーの選び方

全体的に緑色が濃く、つぼみが密集し、硬く引き締まっているものや、茎にハリがあるものを選ぶようにしましょう。また、茎の切り口がみずみずしく、色が黒ずんでいないもの、亀裂が入っていないものが新鮮です。



レシピ

ブロッコリーを使った
家庭料理のレシピをご紹介します!
レシピ協力:ベターホーム協会

ブロッコリーと鶏肉の中華炒め

材料

ブロッコリー…1株(200g) ニンニク…小1片(みじん切り)
サラダ油…大さじ1 サラダ油…大さじ1と1/2
塩…小さじ1/4 A { 酒…大さじ1/2
熱湯…400ml 塩…少々
鶏もも肉…100g B { 水…100ml
かたくり粉…大さじ1と1/2 中華スープの素…小さじ1
ショウガ…小1かけ(5g・みじん切り) しょうゆ…小さじ1
酒…大さじ1

作り方

①鶏肉をひと口大のそぎ切りにし、Aで下味を付ける。また、Bは合わせておく。

コツ 鶏肉の代わりに牛肉や豚肉を使ってもOK。

②ブロッコリーを小房に切り分け、茎は皮をむいて3センチの長さの薄切りにする。

③フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、塩を入れて②を炒める。そこへ熱湯を加え、1分ほど茹でたらザルへあげる。

④鶏肉にかたくり粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ1と1/2を入れて熱し、強めの中火で鶏肉を焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。



コツ かたくり粉はまんべんなくまぶしましょう。肉の旨みが閉じ込められ、味が絡みやすくなりますよ。

⑤続いてニンニクとショウガを炒め、香りが出たら③を加えて、約30秒炒める。鶏肉もフライパンに戻し、強火でBを絡めれば出来上がり。

ブロッコリーとトマトのスープ

材料

ブロッコリー…1/2株(100g) サラダ油…小さじ1
タマネギ…1/4個(50g) 塩・こしょう…各少々
ミニトマト…小6個 A { 水…400ml
ベーコン…2枚(40g) スープの素…小さじ1

作り方

①ブロッコリーを小房に切り分け、茎は皮をむいて3センチの長さの薄切りにする。

コツ 小房は2センチ角を目安に切り分けましょう。

②タマネギは薄切り、ベーコンは1センチ幅に切る。また、ミニトマトはへたを取っておく。

③鍋にサラダ油を入れて熱し、タマネギとベーコンを中火で1分ほど炒める。続いてブロッコリーとミニトマトを加えて炒め、油がなじんだら、Aを入れて5～6分煮る。塩、こしょうで味をととのえて出来上がり。

先生からのワンポイント

どちらのレシピでも、ブロッコリーの茎は火を通しやすくするため薄切りに。また、中華炒めでは下茹でをし過ぎず、少し固めに茹でることがポイントです。

ベターホームのお料理教室 梅田教室 石垣典子先生



ベターホームのお料理教室 梅田教室 ☎06-6376-2601(受付は9:30~17:30) <http://www.betterhome.jp>
難波、神戸(三宮)、京都(四条烏丸)教室もあります。好きなコースを1回から受講できるチケット制も申し込み受付中!