

今月のテーマは ブロッコリー です !!

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の植物です。原産地は地中海沿岸で、キャベツがルーツになっていると言われています。ブロッコリーが突然変異してできたと言われるカリフラワーに比べ、栄養価なども高く頻りに食卓に上る緑黄色野菜の1つです。ブロッコリーのつぶつぶの部分は花蕾(からい)という花のつぼみです。新しいものは濃い緑色で栄養価も高いですが、古くなり花が咲きかける黄色のものは栄養価も下がってしまうため、出来るだけ新鮮なものを選ぶようにしましょう。旬は11~2月頃です。

ブロッコリーの栄養

ブロッコリーには、**ビタミン A、ビタミン C、ビタミン B2、カリウム、食物繊維**などが含まれます。特に**ビタミン C**が多く含まれ、他の緑黄色野菜と比べても群を抜いており、1/3株食べれば1日のビタミンC必要摂取量を満たすことができるそうです。ビタミンCは免疫力を保つのに必要な白血球の機能を助ける効果があるため、風邪の予防やひき始めには積極的に摂取すると良いでしょう。また、ビタミンCは美しい肌を形成するのに必要なコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。最近ではストレスの緩和効果も期待できることがわかっています。



選び方のポイント

- 緑色が濃く、つぼみが密着していて、中央が盛り上がっているものがよいでしょう。

調理のポイント

- ビタミンCなどの水溶性ビタミンの流出を避けるため、茹でるよりレンジで加熱する方が良いでしょう。ブロッコリーを洗ったら、十分に水を切らずに皿に並べてラップをし、歯ざわりが残る程度に加熱しましょう。
- 茹でる場合は、塩を加えた熱湯に茎の部分から入れて、火が通ったらさっと取り出しましょう。

おいしいごはん!

ブロッコリーのカニカマあんかけ

材料(2人分) : ブロッコリー...1/2株 水...80ml シイタケ...1枚
カニカマ...5本 【調味料】中華だしの素...小さじ1 塩...(味を
みながら適量) 水溶き片栗粉...適量 ゴマ油...お好みで少々

- ① ブロッコリーは1口大に切り、耐熱皿に並べラップをし、レンジで加熱する(茹でてでもOKです)。
- ② 鍋に、水、薄切りにしたシイタケ、裂いたカニカマ、調味料を加え、一煮立ちさせる。水溶き片栗粉でとろみを付け、あんかけにする。最後にお好みでゴマ油を少々加える。
- ③ 器にブロッコリーを盛り、上からカニカマあんかけをかけて出来上がり。

ポイント : ビタミン類は水に溶けやすいので、ブロッコリーは茹でるよりレンジでの加熱をオススメします。目安は500Wで3分!!



普段は捨ててしまうブロッコリーの茎を使ったきんぴらもオススメの一品です!



ブロッコリー 豆知識

ブロッコリーという名前は、その姿が木に似ていることから、古代ローマ人により「木の枝」を意味するラテン語から名付けられたという説があるそうです。