

カリフラワー アブラナ科

参考文献
 霜村春菜(2014), 野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION, 株式会社農経新聞社
 内田悟(2012), 内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 秋冬, 株式会社メディアファクトリー
 板木利隆(監修)(2008), からだにうれしい 野菜の便利帳, 高橋書店 他

○多摩青果の主な入荷情報

	色の基準											
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
産地												
茨城												
埼玉												
東京												
神奈川												
新潟												
山梨												
長野												
愛知												
熊本												

○産地情報

- 茨城：春期と秋期に入荷があり、関東を中心に出回る
- 埼玉：首都圏の産地のため鮮度を保ちやすく関東で多く消費される
- 東京：近在野菜として冬期に入荷があり、地産地消を推進している
- 神奈川：三浦市農協から冬期に入荷がある
- 新潟：入荷期間は短いですが、夏秋と秋冬産地の移行期間を繋ぐ
- 山梨：全体の入荷量が減ってくる、3～5月に短期集中で入荷する
- 長野：冷涼な高原を活かし、夏期に関東地域に出回る大半を占める
- 愛知：同じアブラナ科のキャベツ・ブロッコリーの一大産地であり栽培技術と温暖な気候を活かして、秋～春にかけて入荷する
- 熊本：作付け面積・生産量ともに増加傾向の産地

○カリフラワーの選び方と保存方法

選び方	ずっしりと重く、15cmくらいのもの。蕾が締まり、こんもりと丸くて純白なもの。切り口が円形で太く、みずみずしいもの。外葉は青々としており、密生しているもの。	
保存	生	生はラップや新聞で包み冷蔵庫の野菜室で保存。極力生のまま保存せず、なるべく早く茹でフリーザーバッグなどに入れて冷蔵庫で保存。
	冷凍	切り分けて茹で、水気を切った後フリーザーバッグに入れて保存

○カリフラワーはどこを食べているの？

食用部はブロッコリーと同様に「花蕾^{からい}」と呼ばれる蕾である。

ブロッコリーは外枝がいくつも出てそれぞれに花蕾をつけるが、カリフラワーは茎の頂に蕾が集まり、未熟なまま大きくなる。

花蕾は日に当たると黄色くなるため、真っ白に育つよう外葉で覆い「軟白栽培」を行う。

茎はほんのりとした甘味があり、ビタミンCを多く含むため茹でたり、炒め物にして食べることがおすすめ。

茎の切り口（裏側）から花蕾に包丁を入れ花蕾を壊さないようにすると、美味しく仕上がる繊維に沿って縦に切ることで甘味が出やすくなる。



カリフラワー アブラナ科

○カリフラワーの種類

カリフラワー

キャベツの祖先であるケールを改良して作られたもの。ブロッコリーの突然変異から生まれたといわれている。ビタミンCは熱に強く、ブロッコリーと比較して加熱による損失が少ない。フランスでは新鮮なものは生食する。寒風にさらされる冬場は花蕾がきゅっと寄り合い、寒さに耐えるため糖度が上がる。



オレンジカリフラワー

別名「オレンジブーケ」。オレンジ色の色素は「カロテン」で加熱しても脱色しづらく、茹でると色が引き立つ。普通のカリフラワーと比較して甘味が強く栄養価も高い。



パープルカリフラワー

別名「パープルフラワー」。紫色の色素は「アントシアニン」で熱に弱いため、加熱すると黄緑色になるものもある。酢に漬けるとピンク色に近くなる。栽培が難しく冬場に少量出回る。



ロマネスコ

黄緑色でイタリアの伝統品種。ヨーロッパではポピュラーな野菜。カリフラワーとブロッコリーを掛け合わせたもので、食感はカリフラワー、味はブロッコリー寄り。花蕾1つ1つがピラミッド型で全体は螺旋状かつ円錐形。この形から「うずまき」「さんごしょう」ともいう。



カリフローレ

かたく締まらない花蕾を房ごとカットしスティック状にしたもの。茎は緑～黄緑色で長く、甘味が強い。カリフラワーと比較してクセが少ない。



○調理時のポイント

- ・茹でるときはアク対策として「塩」と「小麦粉」フラボノイド色素を抑え白く仕上げるために「酢」を入れる
- ・鮮度の低下とともに甘味やうま味も減っていくため購入後できるだけ早く調理する
- ・葉は炒めものなどにすると美味しく食べることができる
- ・各産地出荷中盤以降は水分が減り、ボソボソとしてくるためスープやディップにするのがおすすめ