

ブロッコリー アブラナ科

参考文献
 NHK科学・環境番組部(編集)(2010), ガッテン流! 野菜のすごい鉄則, 株式会社アスコム
 大阪市立環境科学研究所, 株式会社ロイヤルクィーン(1998),
 無水調理によるブロッコリーのミネラル・ビタミンの変動, 生活衛生, Vol. 42, No. 5, 183-186他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準											
		少											多
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブロッコリー	産地												
	北海道												
	岩手												
	福島												
	埼玉												
	長野												
	愛知												
	香川												
	長崎												
	熊本												
スティックセニョール	産地												
	千葉												
	静岡												

○月別情報

- 1～3月：愛知・香川がピークを迎える。
特に入荷が増えるのは気温が上がり始める3月頃。
- 4～6月：愛知・香川に加え、埼玉の春作が増加。
5～6月は福島の春作も入荷。
- 7～9月：冷涼な気候を活かして栽培される、北海道・長野の露地物中心の入荷。
- 10～12月：埼玉の秋冬もの中心の入荷。
11月頃からは西の産地も入荷し、
12月頃には全体量が増加。

ブロッコリー

ブロッコリーはキャベツの仲間で、その祖先はケール。
日本では30年程前に普及したばかりの野菜だが、その食べやすさと栄養価の高さから食卓の定番となっている。



ブロッコリーの粒は花蕾（からい）といわれその中にはおしべとめしべ、花びらが入っている。
1株のブロッコリーは約4万個の蕾の束になっており新しい細胞や栄養が凝縮されている栄養の宝庫。
収穫せずに放っておくと、黄色い花が咲く。

スティックセニョール

中国野菜のカイランやサイシンとの交配種。
ブロッコリー同様に栄養価が高い。
茎が長く、やわらかいのが特徴で甘味がありシャキシャキとした食感。
出回り期間は短く、気温が下がる1～2月頃は特に甘味が強まり美味しくなる季節。



ブロッコリー アブラナ科

○ブロッコリーの選び方と保存方法

選び方		緑色が濃く、色ムラのないもの。 (紫がかったものはアントシアニンのため問題なし) 蕾が小さく、よくしまっているもの。 切り口が新鮮で、スが入っていないもの。
保存	生	新聞紙で包むかポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存
	冷凍	小房に分け、さっと茹でてから

○ブロッコリーは鮮度が命

ブロッコリーの弱点として、収穫後の温度管理を怠ると鮮度が落ちてしまう点がある。

甘味成分は約1日で、ビタミンCは約3日でそれぞれ半分程度に減少してしまう。

0度で保存すれば、栄養をほとんどそのままに保つことができるため、氷や蓄冷材を入れた状態で出荷されることが多い。

冷蔵庫内で保存する際は、野菜室ではなく魚や肉を入れる場所などなるべく低い温度帯に入れると良い。乾燥を防ぐためにポリ袋に入れしっかり口を閉じる。



○栄養の流出の少ない加熱方法

鍋などで茹でて加熱した場合、ブロッコリーの重要な栄養素であるビタミンC・カリウム・亜鉛などの水溶性のミネラルは水中流出しやすく、茹でると成分損失が大きい。

電子レンジでの加熱や、フライパンに少量の水を入れて蓋をして加熱する蒸し焼きにすることで、栄養素の損失が少なく済む。



○茎までおいしく食べられる！

ブロッコリーの茎は花蕾以上に甘く、なめらかな食感が魅力。食物繊維も多く含まれる。外側は皮がかたく筋張っているため厚めに剥いてから短冊切りや拍子切りなど、繊維に沿って縦に切ると火の通りが良い。茹でたり電子レンジで加熱して食べたり花蕾と一緒に炒め料理に使用するのもおすすめ。

