



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします

今月のほっと情報は「**ブロッコリー**」のお話です。

2026年4月より農林水産大臣が定めている「指定野菜」に追加されることをご存知でしょうか？
これは全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜であることを意味します。

栄養

ビタミンC

免疫力向上や抗酸化作用があります。

たんぱく質

植物としては珍しく、豊富に含んでおり、筋肉や臓器の形成をサポートします。

カロテン

美肌効果や目の健康をサポートします。

食物繊維

消化を助け、整腸作用が期待できます。

スルフォラファン

抗酸化作用と解毒作用があり、がん予防が期待できます。特に発芽3日目の新芽(スプラウト)に高濃度に含まれています。

からい

花蕾の汚れを落とす方法

花蕾についている汚れを落とすには、手でブロッコリーの茎を持ち、水をためたボウルに花蕾を浸してふり洗いすることがお勧めです。



選ぶポイント

- 蕾：こんもりと密集して硬く締まり、緑色が濃いもの
- 茎：つやつやしていて、傷や変色がなく、みずみずしいもの
- 切り口：みずみずしく変色せず「※す」が入っていないもの ※植物組織内にみられる空洞



おいしいコツ

下処理は蒸し茹でがおすすめ

フライパンにブロッコリーと塩ひとつかみを入れ、半分つかるくらいの水を注いで強火にかけ、ふたをして3分ほどで仕上がります。

栄養たっぷりの茎を捨てないで

皮をむき、薄切りにしてから茹でましょう。そのままでも炒め物にしても、ホクホクとした美味しさがあります。