

いきいきクッキング

ブロッコリー

ちょこっと豆知識

- ◎ 東日本大震災の時、気仙沼市大島では、島内に植えてあったブロッコリーが避難所で使われました。3月の野菜という今でも元気な大島のブロッコリーが思い出されます。
- ◎ 花蕾(からい)と呼ばれるつぼみの部分と茎を食べる野菜です。輸入物もあり1年中食べることができますが、旬の時期は11月～3月頃です。
- ◎ ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の植物でキャベツの仲間です。
- ◎ ブロッコリーには優れた抗酸化作用をもつ栄養素が豊富です。特にβ-カロテンが豊富に含まれており、その含有量はキャベツの約16倍もあります。さらにビタミンCはレモンよりも多く含まれています。
- ◎ がん予防が期待できる成分として注目されているスルフォラファンも含まれています。

★ブロッコリーはどんな料理で食べていますか

()
()

☆選び方と保存法

- ・つぼみがこんもりと密集しているもの
- ・茎がツヤツヤしているもの
- ・切り口がみずみずしいもの

※購入後はビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。鮮度が落ちやすいので、2～3日で食べきるのがおすすめです。

★下処理・食べるまで

①水につけてふり洗いする

ブロッコリーは花のつぼみが集まっているため、間に虫や汚れがたまっている可能性があります。花蕾には撥水性があるので、流水で洗っても中まできれいにすることができません。きれいに汚れを落とすには、ボウルに水を張って花蕾を下にむけて水中でふり洗いをします。

②蒸しゆで又は電子レンジで加熱する

アクの少ないブロッコリーは、蒸しゆでにするか電子レンジ加熱にすることで、ゆでるよりも多くのビタミンCを摂取することができます。

蒸しゆでは、小房に分けたブロッコリーをフライパンに並べて、塩少々をふります。水100mlを加えてふたをして強めの中火で3～4分蒸し、火を止めてからブロッコリーの上下をかえしてふたをし、余熱で更に2～3分蒸らせば出来上がりです。水を振り切るかざるにあげて水気を切ってから使用しましょう。電子レンジ加熱の場合は、小房にわけて耐熱皿に並べて水大さじ1をふってふんわりとラップをかけます。電子レンジ600Wで2～3分お好みの加減になるまで加熱し、水気を切ります。

③茎も食べる

捨ててしまいがちな太い茎の部分もかたい皮をむけば食べることができます。食べやすい大きさの棒状や角切りにして炒め物やスープに加える、ゆでて和え物にするのがおすすめです。

○主菜+副菜：卵と組み合わせて○

★ブロッコリーのチーズオムレツ

<材料> (2人分)

ブロッコリー	150g
水	大さじ2
卵	2個
A 塩・コショウ	少々
ピザ用チーズ	20g
バター	8g
粉チーズ	

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、大きいものはさらに縦2～4等分に切って大きさをそろえます。太い茎は皮を切り落として1cm幅の棒状に切り、食べやすい長さに切ります。
- ② 耐熱皿にブロッコリーを並べ水を入れ、ラップをして600Wで2～3分。お好みの固さまで熱をかけます。水分が出たら水切りをします。
- ③ 卵は溶きほぐし、Aの塩・こしょう・ピザ用チーズを順に加えて混ぜます。
- ④ フライパンにバターを入れて中火で溶かし、チーズ入り卵を流し入れます。耐熱のゴムベラなどで大きく混ぜ、半熟状になったら火をとめます。
- ⑤ 柔らかくなったブロッコリーにのせ、粉チーズをふりかけます。

【栄養価】一人あたり

熱量 182kcal たんぱく質 13.5g
塩分 1.1g



○副菜・汁もの：短時間で作れる具たくさんスープ○



★ブロッコリーとコーンのスープ

材料 (2人分)

ブロッコリー	150g
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	15g
サラダ油	小さじ1
カップスープの素	1人前
水	200cc
牛乳	150g

【栄養価】 熱量 101kcal
たんぱく質 4.9g 塩分 1.0g

<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸は皮をむいて薄切りにします。玉ねぎは1cm角に切り、ベーコンは5mm幅に切ります。
- ② サラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎをしんなりするまで中火で炒め、ブロッコリーを加えます。
- ③ 水を加え、ふたをして弱火で5分火を通します。カップスープの素を入れかき混ぜ、牛乳を加えて温めます。
- ④ 器に盛りつけます。

☆。.:*。° ★。.:*。° ☆。.:*。° ★。.:*。° ☆。.:*。° ★。.:*☆

○副菜：ブロッコリーがちょこっと余った時に○

★とろろのり和え

材料	(2人分)
ブロッコリー	100g
とろろ芋	80g
もみ海苔	1/2枚
酢しょうゆ	お好みで

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り、芯も一緒に茹でる。
- ② とろろは皮を取っておろす。
- ③ 茹でたブロッコリーととろろをよくまぜて器に盛る。
- ④ もみのりをかけ、酢しょうゆでいただく。

【栄養価】 一人あたり

熱量 26kcal たんぱく質 2.1g 塩分 0.2g



<管理栄養士 関さんのワンポイントアドバイス>

1. ブロッコリーはサラダやスープ、炒め物にと活用する範囲が広い野菜です。
2. アメリカのデザイナーフーズ(がん抑制効果のある植物性食品)に取り上げられたアブラナ科食品の一つです。抗酸化作用に優れ、がん細胞の増殖を抑える・美肌の効果も期待できます。キャベツ同様ビタミンU(キャベジン)も含んでいるので胃もたれにも効果的です。種々のビタミンや食物繊維も含んでいます。ブロッコリースプラウト(新芽)には効果が高いといわれて市販されています。
3. 食べる事・飲み込むことが難しくなった方、義歯の方には、軟らかくしマヨネーズ等をからめる事で食べやすさと吸収がぐんとアップします。
4. ブロッコリーの天ぷらもおいしいものです。生のブロッコリーに茎のほうだけ衣をつけじっくりと揚げます。黄色の衣とブロッコリーの緑が食欲をそそります。高齢者の方々にも喜ばれる一品です。
5. 減塩したいがなかなかできない。という方におすすしたいのが、酢しょうゆです。お好みですが、酢としょうゆを同量にして食卓に置いていただくことで、かけしょうゆの塩分が半分になります。ちょこっとお試しはいかがでしょうか。
6. 日本型食生活一食単位の料理の組み合わせ<主食+主菜+副菜>の組み合わせで食べる事で必要な栄養素をバランスよく食べる事が出来ます。ブロッコリーは副菜の代表になります