

FF通信 No.16 旬の野菜 **ブロッコリー**



アメリカのデザイナーフーズ(がん抑制作用があるとされる植物性食品)にとりあげられた食品です。高い栄養価とその効果が証明され、今最も注目されている食品の1つ。
抗酸化作用に優れ、美肌の効果も期待できます♪

👉 **抗がん作用に加えて糖尿病の予防にも**

ブロッコリーに含まれるβ-カロテンやルテインには、抗がん作用があります。また、糖尿病予防にも有効とされるクロムも含んでいます。さらにビタミンCはメラニン色素の沈着を抑制し、シミなどを防ぎます



👉 **ブロッコリーのビタミンC**

ビタミンCの含有量は **レモンを上回る**ものの、ブロッコリーのビタミンCは **水にとけやすい**ため、加熱は **短時間**で。ゆでるときに **塩**を少し加えるとビタミンCの損失を最低限に抑えられます。蒸して食べるのがおススメ!

👉 **選び方**



つぼみの緑が濃いもの

固く締まってすき間のないもの

茎がみずみずしいもの

👉 **保存方法**

鮮度が落ちやすいので、早めに食べきるのがベターですが、そのまま保存する場合はビニール袋に入れ、茎を下にして立てておきましょう。冷凍はかために塩茹でして密閉式の袋に入れておけば、冷凍庫で1ヶ月ほど保存できます。

👉 **相性の良い食材**

にんにく・玉ねぎ・ピーマン⇒**高血圧、心臓病**の予防
赤ワイン・トマト・なす・にんじん・白菜⇒**がん**予防、**老化**防止
いわし・大豆・オリーブ油⇒**ぼけ**防止、**動脈硬化**の予防
レバー・あさり・ほうれん草・カリフラワー⇒**貧血**、**冷え症**の改善、**抵抗力**の向上



茎はすてるところ?

茎はつつい捨ててしまいがちですが、茎は加熱すると甘味が増えておいしくなり、食物繊維が多く含まれているので、捨てずに無駄なくたべてみましょう♪

捨てずに活用♪ブロッコリーの茎炒め

材料

ブロッコリーの茎 1房分
ハーフベーコン 2~3枚
ごま油 大さじ2
☆酒 小さじ1
☆しょうゆ 小さじ1
☆みりん 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
すり白ごま 好きなだけ

- ①ブロッコリーの茎を千切りにする。ベーコンを3mm幅くらいに切る。
- ②フライパンにごま油大さじ1を熱し、ベーコンと茎を入れ炒める。
- ③すこししんなりしたら☆の調味料を入れ炒める。塩・こしょうも少し入れて味加減する。
- ④茎がお好みの柔らかさになったら、ごま油大さじ1を入れ風味付けする。
- ⑤お皿に盛ったらすり白ごまを好きなだけかけて完成(〇)

ちらしずし

材料(4個分)

ご飯 2.5合
ちらし寿司の素 適量
桜でんぶ 大さじ2
卵 2個
エビ(ゆでたもの) 12尾
とびっこ 適量
きぬさや 10枚

- ①牛乳パックを5~6センチの長さに切る。角を1か所だけ切って、テープで仮止めしておく。
- ②ごはん2/3にちらし寿司の素をまぜ、残りのごはんに桜でんぶを混ぜピンク色にする。
- ③錦糸卵を作り、沸騰したお湯に塩を適量入れ、きぬさやをさっと湯通しして小さく切る。エビ8尾を縦半分に薄切りにする。
- ④ラップの上に牛乳パックをのせ、ちらし寿司ごはんを1/3くらいまでつめる⇒エビ&錦糸卵(1段目)さらに2/3までごはん⇒とびっこ&きぬさや(2段目)最後にピンクのごはんをつめて終わり
- ⑤お皿に移して、牛乳パックのテープで仮止めしていた部分をそとはずす。最後に具材を華やかに飾り付けたらできあがり



文献：あたらしい栄養学、
驚く食膳食育サイト
レシピ：クックパッド

