



ブロッコリーの仲間？

カリフラワーはブロッコリーの**突然変異**で生まれた野菜とされており、外葉でつぼみを作るむようにして覆われるので、日光に当たらないで育つため、白くなります。ブロッコリーと同様、つぼみの集まりを食べる花野菜で冬が旬です。

11月

カリフラワーの選び方

色：真っ白

硬さ：硬いもの

実：あまり隙間のないもの

重さ：ずっしりと重いもの

切り口：みずみずしいもの



美味しい調理法

蒸すとホクホクして甘みも増します。

そのままマヨネーズに付けて食べると美味しいです。

冷凍する際は固めに茹でたものを良く水を切ってから冷凍しましょう。



薬食同源

カリフラワーの効用は、ブロッコリーとほぼ同じと捉えます。五臓の中でも特に胃腸の働きを高める作用があり、虚弱体質や元気の出ない方に向いている食材です。また、「腎」にも働きかける作用があるので、アンチエイジング効果も期待できます。甘味もあり手軽に取り入れやすい食材なので、体調管理に是非ご活用ください。

ビタミンC



カリフラワーには**ビタミンC**が多く含まれています。コラーゲンの生成を助け、シミを作るメラニン色素の生成を抑えてくれる美肌効果も抜群の栄養素です。また血液中の**コレステロールの上昇を抑え、脂質の増加を抑える働き**があります。

注目！成分



葉酸



葉酸は赤血球や細胞の新生に必要な不可欠で胎児の正常な発育に欠かせないため、**妊娠・授乳中**にたくさん摂取したい栄養素です。**動脈硬化予防**にも効果的な栄養素です。

カリウム



カリウムには体内の余分な**塩分(ナトリウム)**を体外に排出する働きがあり、**高血圧予防**に最適です。カリフラワー1個では1日のカリウム摂取目標量の半分なので、他の野菜も一緒に組み合わせる摂取しましょう。

食物繊維



カリフラワーの100gあたりの**食物繊維**は長芋やじゃが芋よりも**2.6倍**多く含まれています。カリフラワーには少ない水溶性食物繊維が多い食品(ごぼう、納豆など)を合わせて摂りましょう。

1人分
エネルギー42 kcal
塩分 0.7g



カリフラワーの簡単レシピ°



1人分
エネルギー 78kcal
塩分 1.2g

カリフラワーのカレーマヨ

材料（2人分）

カリフラワー	半分
パプリカ	1/4個
マヨネーズ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	ひとつまみ



作り方

- ①小房に分けた**カリフラワー**にラップをして電子レンジ500wで6分加熱して冷ましておく。
- ②薄くスライスした**パプリカ**は色移りしやすいので水で2回程洗う。
- ③水を切った①と②をマヨネーズと**塩**、**カレー粉**と合わせて絡めて完成。

そのままでも美味しいですが冷蔵庫で1～2時間おくと味が馴染みます。

カリフラワーのポタージュ

材料（2人分）

カリフラワー	茎部分
玉ねぎ	半分
牛乳（豆乳）	100cc
水	200cc
コンソメ	小さじ1
コショウ	少々



作り方

- ①水に一口大に切った**カリフラワーの茎**と1cm幅に切った**玉ねぎ**を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ②野菜がやわらかくなってきたら**コンソメ**を入れてミキサーでペースト状になるまで回す。
- ③最後に**牛乳**を加えてひと煮立ちさせて胡椒をかけて完成。

最後にオリーブオイルを加えても香りが立っておすすめです。