



旬の食材「ブロッコリー」

11月4日 ブロッコリーと卵のサラダ

11月22日 ポテトサラダとブロッコリー

11月24日 ブロッコリーの揚げ物



ブロッコリーの旬は11月から3月。紫がかっているものは日光と寒さを程よく受けていて特においしいです。調理がしやすく味に癖がなくて食べやすく、栄養がとても豊富な緑黄色野菜の代表的な野菜になります。

栄養価は高く、風邪予防や美容によいビタミンC、抗酸化作用があるベータカロテン、便秘や血糖値の上昇を抑える食物繊維、貧血や認知症予防になる葉酸を多く含んでいます。

また、スルフォラファンは、体内に取り込んだ発がん性物質を無毒化して体外に排出する酵素を活性化させる働きがあり、抗がん作用が期待されます。近年出回っているブロッコリースプラウトも同様の効果が高いので、サラダの彩りに混ぜると良いです。

○ 効果的な調理ポイント ○

- ・ 茎に十字に切り込みを入れておくと早く茹であがり、ビタミンCの減少も防げます。
- ・ 茹で上がったら水にさらさず、ザルにあげておきましょう。水っぽくならず、栄養の流出も防げます。
- ・ 茎も栄養豊富。捨てずに分厚く皮をむき、茹でて食べましょう。細切りにして金平炒めにしてもおいしくいただけます。
- ・ 油を使うと栄養の吸収が良くなるので、マヨネーズやドレッシングをかけたり、さっと炒める調理をお勧めします。メニューではブロッコリーの揚げ物をお作りします。