

ブロッコリー

**ブロッコリーはビタミンたっぷり野菜。**

ブロッコリーは、キャベツの変種でカリフラワーの仲間です。本場イタリアの「ブロッコ」(腕木、枝)という言葉から来ています。一度、口にすると忘れがたい風味に、また食べたくなる野菜です。淡泊な味わいは和風料理にも向き。青くゆで上げれば、そのままおひたしや辛子あえ、椀ダネに。もちろんサラダや、炒め物、グラタンなどにもよく合います。

健康によいブロッコリー。

ビタミンCの供給源として、日本でも人気を誇っています。レモンの2倍、ジャガイモの7倍のビタミンCを含んでいます。ビタミンC以外にも、皮膚や粘膜を丈夫にするビタミンAに変換されることで今注目のβ-カロテンをはじめ、ビタミンB₂、カリウム、カルシウムも豊富に含んでいます。食物繊維が多いので便秘にも効果的といわれています。

塩ゆでにしてどうぞ。

ブロッコリーは、中央に黄色い花卉の見え出していない濃緑色のものが良品。半球状になったつぼみだけでなく、茎の部分も食べられます。普通のゆでものと同様、熱湯に一つまみ塩を落とし、大きいまま入れたら、弱火にしてフタをせず十分程度ゆでます。ゆで上がったら、茎の太いものは2~4つ割りにし、つぼみは適宜ほぐします。