

ブロッコリー

一年中見かける野菜ですが、旬は11～3月頃。
今は冷凍のものも多く出回っていますので、毎日の
生活の中に上手に取り入れていきましょう！

ブロッコリーってどんな野菜？

農林水産省が定める「指定野菜」。
現在は14品ですが、この指定野菜に、2026年4月、
約50年ぶりにブロッコリーが追加されます。
指定野菜とは「生活において極めて重要であると
認められた野菜」で、価格や流通が安定するように
調整されています。

冷凍のブロッコリーは収穫後すぐに
冷凍されるため、ビタミンCなどの栄養素は
生のものよりしっかりと残ることがあります。
自然解凍で食べられるものもありますが、
フライパンなどで蒸し焼きにすると水っぽく
ならず更に美味しく食べられます。

私たちが普段食べているのは、
ブロッコリーの「つぼみ」の部分。

原産地は地中海沿岸で、ブロッコリーは
イタリア語で「芽」や「つぼみ」のことです。
古代ローマの頃から、オリーブオイルや
塩を付けて食べられていたそうです。

ブロッコリーは、野菜の中で「最強」ともいわれるほど栄養豊富。
フレイルの予防にも推奨される食材の一つです。



◎スルフォラファン ブロッコリーに特有の栄養素です。強い抗酸化作用があり老化防止に役立ちます。

◎ビタミンC 100g中140mg程度。レモンより多くのビタミンCが含まれています。

◎食物繊維 腸の働きを整え、便通を良くします。

100gは小房6個程度。一度に無理なく食べられる量で、しっかりと栄養を摂ることが出来ます！

ちょこっとクック

ブロッコリーの茎のペペロンチーノ風

ブロッコリーの茎はシャキシャキとして、つぼみの部分とは違った食感を楽しめます！

- ① ブロッコリーの茎は色の濃い厚い皮の部分(矢印部分)を
除き、拍子切りにする。
- ② フライパンに①とベーコン、オリーブオイルを入れ、さっと炒める。
- ③ にんにくパウダー、塩こしょうで味を付ける。



ブロッコリーの茎	1株分
ベーコン	20g
オリーブオイル	小さじ1
にんにくパウダー	少々
塩・こしょう	少々

エネルギー:100kcal
たんぱく質:7.8g
(写真は、この1/2量です)

次回は1月20日頃発行予定です。