



写真・文・調理  
 姫野 昭祐 野菜ソムリエ Pro.  
 特産課ファーマーズマーケットさてかへな

# 旬の味<sup>み</sup>緑<sup>りょく</sup>通信

今月の野菜

## カリフラワー

美味しい時期 11〜3月  
 管内産地 大中の湖など  
 分類 アブラナ科アブラナ属  
 原産 地中海沿岸  
 ここで買えます！  
 さてかくなほか

### 特徴

カリフラワーはブロッコリーと同じくキャベツや白菜などの仲間です。白はもちろん、オレンジや紫色の品種もあります。茎の部分が食感がよく、その部分がメインの「カリフロール」などの品種もあります。

### 栄養成分

ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。

### よいもの見分け方

しっかりと締まりがあり硬いものを選びましょう。持った時にずっしりと重みを感じるものがよく、軸の切り口が



みずみずしく新しいかどうか、変色していないかなどをみるとよいでしょう。

### 長持ちさせるには

なるべく早く茹でるなど調理するようにしてください。それまでは乾燥しないよう袋に入れるかラップにくるみ冷蔵庫の野菜庫で立てて保存してください。

冷凍保存する場合は、30秒ほど固めに下茹でしてから小分けした状態にし、冷凍庫に入れます。

### 食べ方

塩などを入れた鍋で下茹でしてからサラダや温野菜ピクルスに。カリフラワー自体はあっさり味なのでポン酢やドレッシングなど、好みの味で美味しく楽しめます。



味緑のレシピ エーコープ「ほめられ酢」を使ったお手軽レシピ

## カリフラワーと鶏肉のさっぱり煮

### 【材料(2人分)】

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| カリフラワー…正味150g<br>(1/2株くらい) | ★にんにく…1片または<br>チューブタイプ1センチくらい |
| 鶏モモ肉…約200g(1枚)             | ★水…100cc                      |
| ニンジン…5センチくらい               | ★エーコープほめられ酢…50cc              |
| コマツナ…1/4株                  | 塩…適量(塩茹で用)                    |

### 【手順】

- 1 カリフラワーは小房に分けて、1分ほど塩茹でしてざるにあげ、冷まし水気をとります。
- 2 ニンジン、ニンニクは細切り、コマツナ・鶏モモ肉は一口大に切ります。
- 3 鍋に★の材料とニンジンを入って火にかけます。
- 4 沸いたら鶏モモ肉とコマツナを入れて中火にします。
- 5 肉に火が通ったらカリフラワーを入れ、煮汁をからませてできあがり。



★カリフラワーがないときはブロッコリーやロマネスコで代用できます  
 ★カリフラワーの食感を残したい場合は、茹で時間を短めにしましょう

