



旬の味緑通信



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きてかへな)

【今月の野菜】

茎ブロッコリー

美味しい時期

2.3.10.11月

管内産地 大中ほか

分類 アブラナ科アブラナ属

原産 地中海沿岸原産

ここで買えます！

きてかくな ほか

特徴

ブロッコリーはケールが祖先の花芽を食べる野菜です。茎ブロッコリーは花芽の部分だけでなく、茎の部分が長くて柔らかく、食べられる品種が増えてきました。味はブロッコリーと同じです。

栄養成分

一般的に栄養価はブロッコリーと同じとされ、ビタミンCが非常に豊富です。また、葉酸やビタミンK、Eも豊富とされています。

よいもの見分け方

色は濃い緑色のものを選びましょう。茎の切り口がみずみずしく、茎全体がしんなりしていないものが新鮮です。

長持ちさせるには

袋に入れるかラップにくるんで、冷蔵庫の野菜室で立てて保存してください。

冷凍する場合は一度さっと塩ゆでしてから小分けして冷凍庫へ入れましょう。



下ごしらえ

アスパラガスと同じような使い方OK。茎が太い場合はピーラーでむいた方が良いでしょう。

下ゆでする際は湯に茎部分を先に入れ、1分くらいしたら花芽部分を入れてさらに1分くらいゆでてザルに上げましょう。



食べ方

下ゆで後に炒め物や焼き料理、下ゆでせずにフライや天ぷらにもどうぞ。茎の食感を活かして、塩ゆでしてサラダやパスタの具に加えても合います。



【味のレシピ】

茎ブロッコリーとシイタケのガリバタ醤油炒め

材料(2人分)

茎ブロッコリー

…1束(200g)

椎茸…3個

サラダ油…少々

ニンニク…少々

塩コショウ…少々

バター…小さじ1

しょう油…小さじ1

手順

1 茎ブロッコリーは3センチ位に切り、茎、花芽の順にさつとゆがいてザルにあげます。

2 椎茸の石づきは細かく刻み、傘の部分はうす切りにします。

3 加熱したフライパンに油をひき、ニンニクを入れて香りがでたら12の材料を入れて炒めま

4 塩コショウとしょう油で味を整え、バターを加え風味を出してできあがり。

