

ブロッコリー

周年出回る。11月～3月の出荷量が多い。



薹、花茎を食べるキャベツの仲間の原型で、カリフラワーの原型と言われている緑黄色野菜。アブラナ科に含まれるビタミンは水溶性なので、調理する際は軽くゆでるようにしたり、シチュー・スープなど丸ごと食べられるものがよい。

下処理

枝分かれしている茎に裏側から包丁を入れて小房に分け、下ゆでしてから調理する。太い茎の部分も甘味があっておいしいので、厚めに皮をむいて用いる。ゆすぎると色がわるくなり、栄養も損なわれる注意。ゆでるときはたっぷりの熱湯で、手早く短時間でひき上げるようにする。

保存方法

ラップで包んで冷蔵庫で保存。できるだけ早く使うこと。小房に分けて八分ゆでし、冷凍してもよい(使うときは半解凍で炒め物などに)。

Let's COOK

ブロッコリーの胡麻ヨーグルトかけ



材料（2人前）

ブロッコリー	120 g	★醤油	小さじ 2/3
★プレーンヨーグルト	大さじ 2・2/3	★粉わさび	小さじ 1
★練りごま	小さじ 2	★塩	少々

- ①ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、冷水にとって水けをきる。
- ②★を混ぜ合わせ、ソースを作る。器に①を盛り、ソースをかける。