

土屋薬局 にこにこ だより

ブロッコリー

1970年代～緑黄色野菜の人気と共に普及したブロッコリーはカリフラワーと同じくアブラナ科の野菜で、キャベツを品種改良して生まれました。美味しい旬は晩秋の11月～3月です。今回は、栄養に優れ様々な料理の彩としても活躍する野菜「ブロッコリー」について、お伝えします。

☆☆ブロッコリーの注目成分☆☆

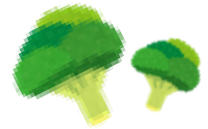
ブロッコリーはβ-カロテン、ビタミンB群・C・E・Kなど多種類のビタミンを豊富に含んでいます。

「ビタミンCはキャベツの4倍」

含有量は100g中120mgと、ビタミンの中でも群を抜いて多く含まれています。ビタミンCは、風邪などのウイルス抵抗や肌荒れ・シミ予防に有効です。

「スルフォラファン」

アメリカの国立ガン研究所が作成した「ガン予防が期待できる食べ物」上位にランキングされているブロッコリー。アブラナ科の野菜に含まれる辛み成分のスルフォラファンには抗酸化作用と解毒作用があり、ガンに有効であると報告されています。



☆☆調理のコツ☆☆

「油と組み合わせて！」

β-カロテンの吸収を良くするために、油と組み合わせた調理をしましょう。茹でてシンプルに食べる場合も、ドレッシングやマヨネーズをつけると良いでしょう。ただし調味料に含まれる酸の働きで、緑色に変色してしまうためすぐにいただきます。

「茹でる時間は短縮で！」

下茹でするとビタミンCが損なわれやすくなります。フライパンにブロッコリーが半分浸かるぐらいの水と、塩を一つまみ入れて蓋をし、強火で3分ほど蒸し茹ですると味も栄養も損なわれにくく、おすすめです。

「茎も美味しくいただく！」

茎には甘味があり食物繊維など栄養も豊富です。捨てずに、皮をむいて薄切りにしてから塩茹でて利用しましょう。炒め物、クリーム煮などに良いでしょう。



☆☆選び方と保存方法☆☆

つぼみが密集して固くしまり、緑色の濃いものが良いでしょう。日が経つにつれ、つぼみが開き栄養価も落ちるので、冷蔵庫なら2～3日で食べきるようにしましょう。

「便利な冷凍保存」

固めに茹でて、ジッパー付きのポリ袋に入れ、冷凍庫で1か月ほど保存が可能です。



ブロッコリーを使ったアレンジレシピ



<かぼちゃとブロッコリーの豆乳シチュー> ハロウィンパーティーにも♪

1人前 188kcal たんぱく質 8.1g 脂質 6.5g 糖質 24.3g カリウム 808mg
β-カロテン 407μg ビタミンC 105mg 食物繊維 6.2g 塩分 0.9g

材料 2人分

- | | | |
|---------|-------|---------------------------------|
| ・豆乳 | 200ml | ・コンソメスープ (コンソメ固形 1/2 個、湯 200ml) |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | ・かぼちゃ 140g |
| ・ブロッコリー | 120g | ・小麦粉 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/4 個 | ・人参 1/2 個 |
| ・塩・こしょう | 少々 | |



作り方

- ① かぼちゃ・ブロッコリー・人参・玉ねぎは一口大に切っておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。小麦粉を振り入れて軽く炒める。
- ③ コンソメスープと残りの野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
(大きめの鍋で作り水気が足りない場合は、水 100ml を足して煮る。)
- ④ 一度火を止めて豆乳を入れて塩・こしょうで味を整える。
弱火で温め、沸騰直前で火を止める。(豆乳は沸騰させてしまうと分離します。)

★ シチューやスープなどは、汁に溶け出した水溶性のビタミンやミネラルも一緒に食べることが出来ます。 ※カリウムの制限のある方は、摂取量に気を付けてください。

<ブロッコリーと豆腐の炒め煮> 火が通りやすい食材でささっと調理

1人前 111kcal たんぱく質 11.0g 脂質 4.6g 糖質 5.1g カリウム 351mg
β-カロテン 243μg ビタミンC 36mg 食物繊維 2.7g 塩分 1.1g

材料 4人分

- | | | | | |
|-------------|-------|---|-----------|---------|
| ・ブロッコリー | 120g | A | ・鶏ガラスープの素 | 小さじ 1/2 |
| ・木綿豆腐(400g) | 1丁 | | ・酒 | 小さじ 1 |
| ・えのき茸 | 100g | | ・砂糖 | 小さじ 1 |
| ・かに風味かまぼこ | 2本 | | ・塩 | 小さじ 1/4 |
| ・サラダ油 | 大さじ 1 | | ・こしょう | 少々 |
| ・しょうゆ | 小さじ 1 | | | |



作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り塩ゆでしておく。
- ② えのき茸は石づきを取り 3cm 長さに切る。かに風味かまぼこは粗くほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、えのき茸、かに風味かまぼこを軽く炒めたらAの調味料を加えて更にひと炒めする。
- ④ 豆腐をスプーンですくい入れ、蓋をして 2~3 分蒸し煮する。
- ⑤ ブロッコリーを加えてしょうゆを回し入れる。

★ 豆腐はスプーンですくい入れることで味が染み込みやすくなります。