

# えいようかつうしん

令和4年 冬号

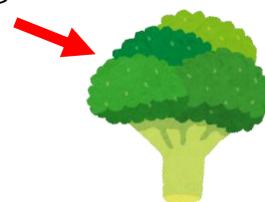


寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの影響はまだありますが、少しずつ普通の生活に戻り始めているのではないのでしょうか？

まず、**ブロッコリークイズ！！**

問題. ブロッコリーの表面を覆っている「つぶつぶ」は何でしょう？

1. 葉が丸まったもの    2. 一本一本の茎    3. 花のつぼみ



**ブロッコリークイズ**の正解は・・・

**3. 花のつぼみ** でした！

小さな緑の粒一つ一つが花のつぼみです。

ブロッコリーを収穫せずにそのままにしておくと、黄色い花をたくさん咲かせます！

今回は、意外と知っているようで知らないたくさんの栄養素が含まれている「ブロッコリー」についてお話をしていきたいと思います。

## ブロッコリーの栄養素

ブロッコリーは1年を通してスーパーに並ぶなど、年中楽しめる食材ではありますが、おいしい旬の時期がいつかご存じですか？実は、11月から3月にかけての寒い時期です。輸入ものも多いですが、国内のものも各地で収穫時期をずらして栽培されています。ちなみに福岡県は全国10位の収穫量があります。

★免疫力を高めるブロッコリーの主な栄養素！

### ビタミンE

細胞膜に入ることが  
できるビタミン  
外部からのウイルス  
などの侵入を防ぎ免  
疫力を高めてくれま  
す



### 食物繊維

腸内環境を整える効果

### ビタミンC

皮膚や粘膜を劣化させ  
る活性酸素の働きを抑  
えることで、免疫力を  
保つ効果

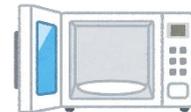
# ブロッコリーについて

## ●おいしいブロッコリーの選び方

- 全体的に緑が濃いもの
- つぼみが固く締まっているもの
- 茎に空洞がなく、切り口がみずみずしいもの



また紫がかっているのは、寒さから身を守るために「アントシアニン」という成分が作られたためです。色が悪いと敬遠しがちですが、寒い環境下で育ったおかげで甘みが増している証しです。茹でると鮮やかな緑になります



## ●ブロッコリーの調理ポイント

ブロッコリーを塩茹でするとビタミンCなどの栄養素が水に流れ出てしまいます。そのため、ブロッコリーを調理する際は蒸し焼きにしたり、電子レンジで加熱したりすると栄養がほとんど損なわれず摂取できるのでおすすめです。

# ブロッコリーおすすめレシピ

## ●ブロッコリー洋風炒め●

材料（3人分）

• ブロッコリー	90 g
• 玉葱	45 g
• しめじ	45 g
• ムキエビ	30 g
• にんにく	少々
• 醤油	小さじ2
• みりん	小さじ1
• オリーブ油	少々
• バター	少々
• 塩コショウ	少々
• 大葉	1 枚



1. ブロッコリーは一口大の大きさに切り、沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ下茹で、玉葱はスライスに切る。（ブロッコリーは電子レンジで加熱でも可能）しめじはいしづきを取り、ほぐし大きいものは割く。ムキエビは背ワタを取り茹でる。大葉は千切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、溶けてきたら中火の弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら玉葱としめじを入れやわらかくなるまで炒める。やわらかくなったら、茹でておいたブロッコリー・ムキエビを入れ醤油・みりんを入れ、最後に塩コショウで味を整える。
3. 盛り付けた後、千切りにした大葉を上からちらす。

寒い冬も健康で元気に過ごしましょう！！

