

季節の美味しい食材を紹介します！

2月

ブロッコリー

カリフラワー



ブロッコリーとカリフラワーを使ったおすすめ献立！



主食：コッペパン

副菜：白菜とツナのサラダ

汁物：冬野菜のクリームシチュー

冬野菜のクリームシチュー

材料（1人分）

| | | | |
|-----------|-----|----------|------|
| ・冷凍ブロッコリー | 20g | ・コンソメスープ | 50g |
| ・冷凍カリフラワー | 15g | ・小麦粉 | 6g |
| ・鶏もも肉 | 20g | ・バター | 6g |
| ・玉ねぎ | 30g | ・牛乳 | 90g |
| ・にんじん | 15g | ・生クリーム | 7.5g |
| ・マッシュルーム | 6g | ・塩 | 1g |
| | | ・こしょう | 0.2g |

作り方

1. にんじんをちょう切り、玉ねぎ・マッシュルームを5mmスライス、鶏もも肉を一口サイズにカットする。
2. 鍋で玉ねぎ、鶏もも肉、にんじん、マッシュルームを炒め、コンソメスープを加え煮る。
3. 別鍋にバターを溶かしたら小麦粉を加え、とろみがでてきたら、少しずつ牛乳を加える。
4. 2の鍋に3で作ったホワイトソースを入れる。
5. 冷凍ブロッコリー、冷凍カリフラワー、生クリームを入れて、塩、こしょうで味を調えたら完成。

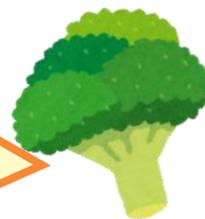
カリフラワー・ブロッコリーの基礎知識

どちらもアブラナ科キャベツの仲間で、大きく育った花のつぼみ「花蕾（からい）」を食べます。主な栄養素は**ビタミンC・カリウム**が豊富です。ビタミンCの含有量は**100g中54mg**と、**12歳以上の1日の摂取基準量の半分**を満たします。ビタミンCは熱に弱く、茹でると溶け出すため、サラダやスープ料理がおすすめです。

形がブーケに似ていることから結婚式にブーケトスとして使用することも。ブロッコリーの花言葉は「小さな幸せ」

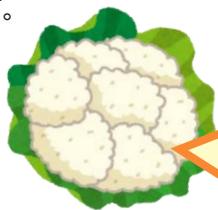
主産地：北海道・愛知県・香川県・埼玉県

緑黄色野菜に分類されます。ビタミンCはカリフラワーより豊富ですが、茹で調理ではビタミンCが溶けだすため、サラダやグラタンがおすすめです。



主産地：徳島県・茨城県・長野県・熊本県

日光が当たらない様に育てることで白色に変化します。カリフラワーは茹でてでもビタミンCの損失が少ないため、どんな料理にも適しています。



ブロッコリーの歴史

原産地はヨーロッパ地中海沿岸で、ローマ時代には野菜として栽培されていました。明治初期に日本へ渡来。当時はすぐに普及せず、第二次世界大戦後の洋食文化の広まりをきっかけに、本格的な栽培が始まりました。同時期に渡来したカリフラワーの方が多く出回りましたが、昭和50年頃から健康志向が高まり、ブロッコリーの栄養価が高く評価されると、消費量は一気に伸びました。

カリフラワーの歴史

ブロッコリーが突然変異し、白化したものがカリフラワーと言われています。原産地は地中海沿岸で、明治初期にヨーロッパから日本へ渡来しました。昭和30年には煮物やサラダに白く鮮やかなカリフラワーに人気が集まりました。しかし昭和50年を過ぎると、栽培に手間のかかるカリフラワーの生産量は減少し、ブロッコリーの栽培が盛んになりました。