

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。

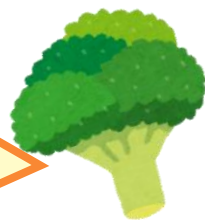
カリフラワー・ブロッコリーの基礎知識

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」

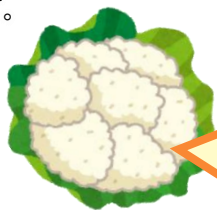
主産地：北海道・愛知県・香川県・埼玉県

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。