

こんにちは Miyaco です ☆

今回はブロッコリーにとりくみました! ようにおつきあいくたさい◎

▽ブロッコリー ▽

ブロッコリーが日本に入ってきたのは、明治時代ですが広く食われるようになったのは1970年代以降の食の洋風化と健康ブームによるものです。冬が旬の野菜ではありますが、北海道から長崎まで全国にわたる産地リレーにより、1年を通して安定的に供給されています。

そして、2026年4月、ブロッコリーは特定野菜から指定野菜に変わりました! 指定野菜に新たに追加されたのは1974年のジャガイモ(ばいしょ)以来52年ぶりということです。



Broccoli

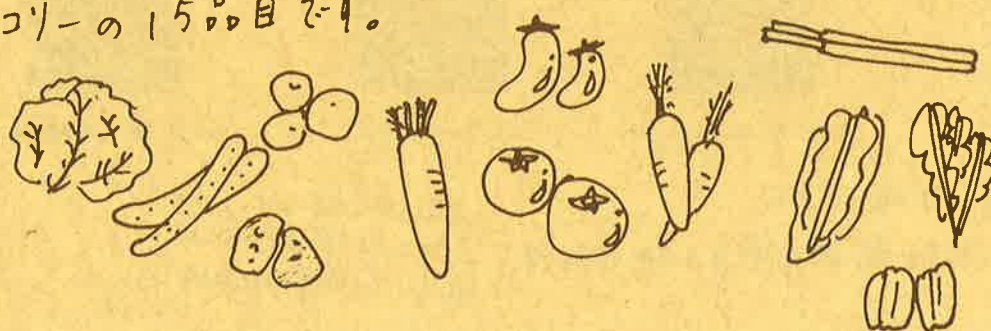
▽特定野菜と指定野菜 ▽

指定野菜とは、全国的に流通し、消費量が多い野菜、もしくは多くなることが見込まれる野菜のこと。つまり、私たちの生活に欠かせない重要な野菜として、農林水産大臣が定めている野菜です。

特定野菜は指定野菜以外の野菜の中で重要なものとして指定野菜に準ずる野菜のことです。

指定野菜は、キャベツ、きゅうり、里芋、ジャガイモ、大根、タマネギ、トマト、なす、にんじん、ネギ、白菜、ほうかん草、ピーマン、レタス、

ブロッコリーの15品目です。



▽ブロッコリーの栄養 ▽

野菜に含まれるビタミンのほぼすべてがそろい、中でもビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。

β-カロテンやビタミンEも含まれ、合わせて抗酸化力を発揮して、老化予防や免疫力アップに働きます。

ビタミンCとともに美肌に効果的なビタミンB₂も含まれ、さらに、金矢と葉酸が貧血の予防にも役立ちます。

茎にも栄養がたっぷりありますが、皮が硬いので、少し厚めにむいて食べるのがおすすめです。

それでは、そろそろブロッコリーを食べてみましょう!

▽ブロッコリーのハンバーグ ▽

〈材料 2人分〉

・ブロッコリー 大1/2ヶ ・合びき肉 150g ・たまねぎ 1/4ヶ
・バター 小さい1 ・A: 溶き卵 1/2ヶ分、塩 小さい1/3、こしょう少々
・大根おろし ・小麦粉 大さい1 ・サラダ油 ・しょうゆ

〈作り方〉

- ① たまねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)に30秒かけ、冷ます。
- ② ブロッコリーは太い茎の部分12厚めに皮をむき、茎ごとみじん切りにし、小麦粉 大さい1をふる。
- ③ ボウルにひき肉、①、Aを入れ、粘りが出るまで練り混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。2等分にし、水でぬらした両手でキャッチボールをするように余分な空気を抜き、小判形に整える。
- ④ フライパンをサッと洗って水けを拭き、サラダ油 大さい1/3を中火で熱し、③を並べ入れる。両面を色よく焼き、ふたをして弱火で5~6分間焼く。

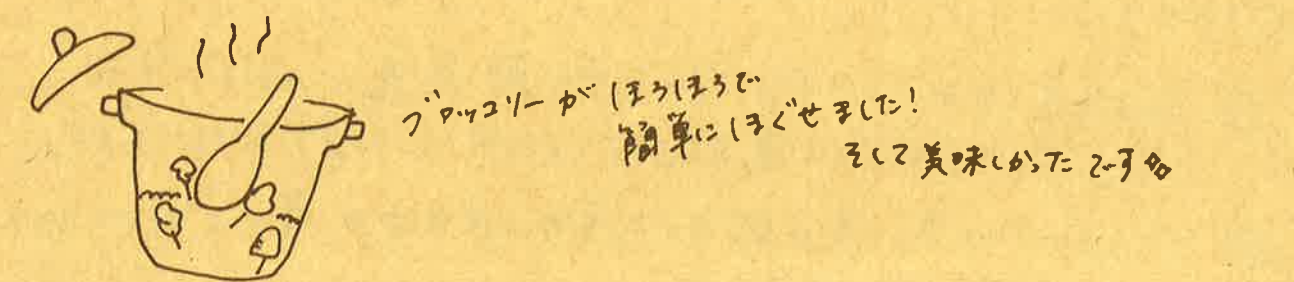
⑤ 器に④を盛り、水けを軽くまとめた大根おろしをのせ、しょうゆリマをかける。

ブロッコリーの塩昆布ごはん

- ＜材料 4人分＞
- ・米2合・ブロッコリー1株・塩昆布 20g
 - ・A：酒大さじ2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1、塩小さじ1/2

＜作り方＞ ※ ごはん 鍋は2合・5合どちらのサイズでもOK! もちろん炊飯器もOK!

- ① 米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。ブロッコリーは茎を切り落として4つ割りにし、茎は皮を厚めにむく。
- ② ごはん 鍋に米・Aを入れ、2の目盛りまで水(分量外)を入れて混ぜる。ブロッコリー、塩昆布の順に重ねて広げ入れ、炊く。(炊く：沸騰まで中火。その後弱火で約12分、火を止めて15分むらす)
- ③ 炊き上がったら、ブロッコリーを粗くくずし、切るようにざっくりと混ぜる。



ブロッコリーのしょうが蒸し

- ＜材料 4人分＞
- ・ブロッコリー大1株・しょうがのせん切り1/2かけ分
 - ・A：水1/4カップ、酒大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1/2

- ＜作り方＞
- ① ブロッコリーは小房に分け、それぞれ縦半分に分ける。茎は皮を厚めにむいて薄く輪切りにする。
- ② フライパンにしょうが、Aを入れて中火にかけ、煮立ったら①を入れて、重ならないように広げる。ふたをして、2〜3分蒸し煮にする。
- ③ ふたをとり、さらに1〜2分煮る。
- M) ブロッコリーを1週間食べ続けてみたら、とにかく(本音)おいしい、という言葉が聞けたことがありました。言試してみるのがいいかも知れませんね。

茎も栄養満ちん! 加熱するとホクホクして甘みも出てくるよ!

ブロッコリーが突然、変異してカリフラワーが生まれたといわれています。

さてこんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら、下記の住所までおはがきにて、お名前・ご住所・お電話番号、を明記の上、右下の希望券を貼ってお送りください。FAXやEメールでのお知らせでもOKです。ひとことご感想など添えていただけると、とてもうれしいです。一度お知らせしていただければ、無料にて続けてお送り致します。

みなさんのご応募、心よりお待ちしております☆

※ご連絡いただいた個人情報(ミヤコメール等の発送のみに利用し、お客様本人の同意なく第三者への開示・提供等することはありません。

参考サイト：農林水産省、カゴメ

参考文献：「その子がいっぱい野菜の食べ方」食べかつ著、栄養たっぷり! 野菜のかんたん作り術「炊き込みごはん」市瀬悦子著「野菜1つでこんなにおいしい」大庭英子著



ウェブサイト



公式オンラインショップ



Instagram



公式 楽天市場店

〒959-1276 新潟県燕市小池4852-8

TEL: 0256-64-2773

FAX: 0256-64-5728

E-mail: info@miyazaki-ss.co.jp

宮崎製作所

137