

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子

冬野菜

風邪を寄せつけない
緑黄色野菜の王様

ブロッコリー

栄養価の高い緑黄色野菜の中でもトップクラスの健康野菜です。日本では1970年代に食卓にあがるようになった比較的新しい野菜といえます。

ブロッコリーと
カリフラワーの違いは？

私のセミナーや料理教室の参加者に「栄養豊富な野菜といえは？」と聞くと、必ず名前があがる代表的な健康野菜ブロッコリー。花蕾^{からい}と呼ばれるモコモコした部位は、小さな蕾^{つぼみ}の集合体で、収穫をしないでおくとう黄色の花をたくさん咲かせます。購入して日にちがたつと花蕾が黄色くなってくるのは、蕾が開花し始めるためです。傷んでいなければ問題なく食べられますが、開花に栄養を使ってしまう栄養価は低くなります。

ブロッコリーを話題にすると、カリフラワーとの違いについてよく質問を受けます。カリフラワーはブロッコリーが突然変異して白色化したものといわれ、よく似た形状ですが、菜の花のような味味のブロッコリーと比べると、クセがなく甘味があり、食感は歯応えがあります。栄養価の違いは顕著で、こちら



カリフラワー



ブロッコリー

はブロッコリーに軍配が上がります。とくに、抗酸化力の高いβ-カロテンはカリフラワーの約50倍も含んでいるので、免疫力を上げたいならブロッコリーがおすすめです。

ウイルス感染を予防する
「栄養宝石の冠」の健康パワー

風邪やインフルエンザ、とりわけ今は新型コロナウイルスなど、感染症のリスクが高まる冬は、免疫力を上げることがとても大切です。欧米で「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど、野菜の中で群を抜く健康パワーを誇るブロッコリーには、免疫力を高める栄養素が豊富に含まれています。

まず、風邪予防の代表的な栄養素であるビタミンCは、含有量がレモンの2倍以上あり野菜の中でトップクラスです。100gで1日に必要なビタミンCを摂取できてしまうほど。強力な抗酸化力と粘膜強化でウイルスを寄せつけないβ-カロテンも豊富に含みます。免疫力を上げるためには、腸内環境を正常に保つことも重要ですが、ブロッコリーには腸内環境を整える食物繊維もたっぷり。さらに、ビタミンEやビタミンB群、植物性タンパク質、鉄やマグネシウムをはじめとするミネラルなどの栄養バランスも優れており、さまざまな健康トラブルから体を守ってくれます。これが「緑黄色野菜の王様」と呼ばれるゆえんでしょう。

近年、ブロッコリーに含まれるファイトケミカルの一つのスルフォラファンが注目されています。スルフォラファンを摂取することで、老化を促す活性酸素を除去し、体内の有害物質を解毒化、ガン予防の効果もあるということが研究によって分かりました。

これほどの優れた野菜なので、私が保育園に勤務していたとき、給食の食材として欠かせない野菜でした。子どもたちの健康と成長のためにもぜひさまざまな料理で活用してほしいと思います。花蕾の食感から、子どもの好き嫌いが分かれやすいようですが、苦手な子でも柔らかかくした茎だと食べてくれることも多いので、試してみてください。

冬しか味わえない旬の恵み 紫色のブロッコリー

お店には1年中並んでいるブロッコリーですが、旬の冬になると花蕾が紫色のブロッコリーを見かけませんか？「鮮度が良くない」と思い避けていた」という人もいらっしゃるかもしれません。実はこの紫色のブロッコリー、冬しか味わえない旬の恵みなのです。ブロッコリーは厳しい寒さから身を守るために、ポリフェノールの一種のアントシアニンを作り出します。これが花蕾から表に出て、紫色に色づくわけです。紫色のブロッコリーは甘くおいしくなっているうえに、抗酸化力のあるアントシアニンを摂取できる

ので、見つけたら迷わず選びましょう。ただし、アントシアニンは水溶性なので、ゆでると流れ出てしまうため、注意が必要です。生でいただくのが一番ですが、蒸したり炒めたりする調理法もおすすめです。

紫色のブロッコリーを見ると、今から10年ほど前の1月、ブロッコリーの生産量が全国ベスト3に入る埼玉県のある高原で、ブロッコリーの収穫を体験したときのことを思い出します。厳冬の早朝、紫色に色づいたブロッコリーにうつすらと霜が降り、朝日に輝く姿は宝石をちりばめた王冠のようで、今もまだはつきりと目に焼きついていきます。農家の人に紫色に変化する理由を聞きながら、軽く蒸した採れたてのブロッコリーをいただき



埼玉県の高原で紫に色づいたブロッコリー

たときの、そのみずみずしい甘みが忘れられませんか。野菜の神秘性とたくましさを感じ、野菜への興味をさらに強く持つきっかけとなりました。

選ぶポイントは鮮度の高さ 花蕾と茎の切り口をチェック

がっちりとした見た目と違い、鮮度が落ちやすい繊細なブロッコリー。おいしくいただくためにはできるだけ新鮮なものを選び、保存の仕方も気を付けたいです。

おいしいブロッコリーを見分けるには、まず花蕾を見ます。全体に鮮やかで緑色が濃く、花蕾の蕾が小さく密集していて、固く詰まっているものを選びましょう。花蕾が黄色を帯びたものは、蕾が開きかけて古くなっていることが多いので、避けた方がよいです。さらに、茎がしつかり残っていて切り口がみずみずしいと、新鮮で日持ちもします。切り口が変色していたり、空洞ができていたりしないか確認しましょう。

また、保存方法ですが、花蕾から水分がどんどん蒸発してしまうので、冷蔵庫にそのまま入れてはいけません。花蕾と茎を分けて、ラップやクッキングペーパーで包んでから冷蔵庫の野菜室で保存し、早めに食べてください。すぐに使わない場合は、軽く塩ゆでして水分をしっかりと切り、小分けにして冷凍保存すると鮮度や栄養が長持ちします。

栄養豊富な茎も使用 タンパク質と組み合わせて 免疫細胞を活性化させる

ブロッコリーは煮る、蒸す、炒める、揚げるなど、どんな調理法でもおいしくいただける万能食材です。花蕾に虫やほこりが付きやすいので、調理の際にはしっかりと洗ってください。花蕾をしばらく水につけて、水中で揺すり洗いののがおすすめです。また、ビタミンCなど水溶性の栄養素は、煮たりゆでたりすると流れ出てしまいます。煮るなら煮汁と一緒に食べるメニューで、ゆでるならたっぷりのお湯でさつと短時間でゆでて、水にさらさないこと。

茎は食べずに捨ててしまうという声を時々聞きます。なんでもったいない！茎には花蕾以上の栄養があり、味も花蕾より甘みがあつておいしいのです。茎の皮は固いのでむく人も多いようですが、栄養を逃さないよう、私は極力むかないようにしています。

今回で紹介するメニューは、「茎だけ残って結局捨ててしまう」ということがないように、花蕾も茎も一緒に使うレシピにしました。冬の健康トラブルに備えるために、免疫細胞を活性化させる良質なタンパク質を組み合わせています。ウイルスに負けないよう、おいしく召し上がって、冬を元気に乗り越えましょう。



健康積立レシピ

植物性タンパク質と組み合わせて免疫細胞を活性化

良質な植物性タンパク質と一緒に食べること
で、免疫力を上げてウイルスに負けない体に。
茎までしっかりいただきます。

※写真は1人分です。

A ブロッコリーのベジチャウダー
豆乳仕立てのやさしい味わい。野菜を味わう濃厚スープ1人分 | 約171kcal
約70円

■材料 (2人分)

ブロッコリー	60g	<a>	
玉ネギ	1/2個	水	50ml
じゃがいも	1個	白ワイン	50ml
オリーブ油	小2	洋風だし	小1
豆乳	200ml	ナツメグパウダー	少々
		塩、こしょう	少々

■作り方

- ①粗みじん切りにしたブロッコリー、玉ネギ、じゃがいもをオリーブ油で軽く炒めたら、aを加えてふたをして、弱火で3～4分蒸し煮にする。
- ②野菜が柔らかくなったら、弱火のまま豆乳を加えて温める。

B ブロッコリーのフライ 豆乳ヨーグルトソース添え
ホクホク感がたまらない。ヘルシーなスナック感覚で1人分 | 約227kcal
約100円

■材料 (2人分)

ブロッコリー	150g	<a>	
小麦粉	大3	豆乳ヨーグルト	大3
豆乳	大3	マヨネーズ	小2
塩、こしょう	少々	ケチャップ	小1/2
パン粉	大4	紫玉ネギのみじん切り	大2
にんにくのみじん切り	小1	レモン汁	小1
オリーブ油	適量	パプリカパウダー	小1/2
レモン	適宜	塩、こしょう	少々

■作り方

- ①ブロッコリーは6cmくらいの長さの小房に分け、水気をよく切る。
- ②小麦粉、豆乳、塩、こしょうをよく混ぜて、ブロッコリーの花蕾に付ける。
- ③パン粉とにんにくのみじん切りを混ぜ合わせて②の花蕾につけ、中温のオリーブ油で1～2分揚げろ。
- ④aをよく混ぜ合わせてソースを作る。お好みでレモンを添える。

C ブロッコリーとドライフルーツの白あえ
ドライフルーツのビタミンAをプラスして免疫力アップ1人分 | 約192kcal
約90円

■材料 (2人分)

絹ごし豆腐	150g	<a>	
ブロッコリー	60g	白練りごま	大1
干しあんず	3個	白みそ	小2
干しイチジク	2個		
薄口しょうゆ	小1/2		

■作り方

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで1時間ほど置き、水気を切る。
- ②ブロッコリーは、花蕾を小さめの小房に分け、茎は1cmの角切りにして、ラップをかけて600Wの電子レンジで1分加熱。薄口しょうゆであえて冷ます。
- ③①にaと食べやすい大きさに切った干しあんずと干しイチジクを混ぜ合わせ、30分くらい置いてなじませる。
- ④②と③を軽くあえる。

●材料の「大」は大きじ、「小」は小さじを表します。

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養価計算センターより。

榑原道子 さかきばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスをを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

