

野菜と暮らす春夏秋冬

食生活で健康積立

文・料理レシピ制作・料理撮影／榎原道子

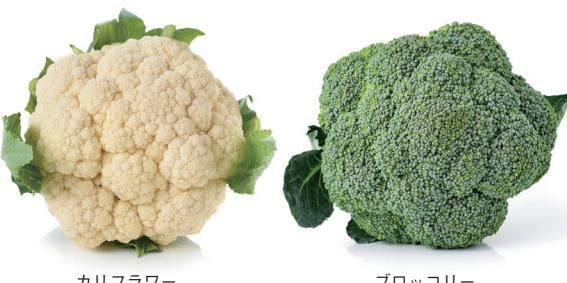
ブロッコリーとカリフラワーの違いは?

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ば?」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。花蕾と呼ばれるモコモコした部位は、小さな蕾の集合体で、収穫しないでおくと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つてくるのは、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、開花に栄養を使つてしまい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、菜の花のような味わい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

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。

「栄養宝石の冠」の健康パワー



カリフラワー

ブロッコリー

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もトップクラスです。100gで1日に必要なビタミンCを摂取できてしまつほど。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」と呼ばれる由えんでしょう。

近年、ブロッコリーに含まれるファイトケミカルの一種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ことが研究によつて分かりました。

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。花蕾の食感がいい、子どもの好き嫌いが分かれやすいですが、苦手な子でも柔らかくした茎だと食べてくれることが多いので、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



埼玉県の高原で紫に色づいたブロッコリー

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。生でいたぐのが一番ですが、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に入る埼玉県のとある高原で、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ます。農家の人には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たいてください。

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く、固く詰まっているのを選びましょう。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、避けた方が良いです。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。切り口が変色してしたり、空洞ができていたりしないか確認しましょう。

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?「鮮度が良くなないと悪い避けていた」という人もじらつしやるかもしれません。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

たときの、そのみずみずしい甘みが忘れられません。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

がつ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、保存の仕方も気をつけたいです。

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く、固く詰まっているのを選びましょう。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、避けた方が良いです。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。切り口が変色してしたり、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って、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つかり切り、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。

今回ご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つレシピにしました。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。

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つてください。花蕾をしばらく水につけて、水中で揺すり洗いするのがおすすめです。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。煮るなら煮汁も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っと短時間でゆでて、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。なんでもつたない!茎には花蕾以上の栄養があり、味も花蕾より甘みがついておいしいのです。茎の皮は固いのでむく人も多いですが、栄養を逃さないよう、私は極力むかなかのようにしてしています。

今回ご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つレシピにしました。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



※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>	
玉ねぎ	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

- 粗みじん切りにしたブロッコリー、玉ねぎ、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。
- 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	紫玉ねぎのみじん切り	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

- 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。
- 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。
- 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分揚げる。
- a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

- 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。
- 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。
- ①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。
- ②と③を軽くあえる。

●材料の「大」は大さじ、「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。

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までしっかりいただきます。



榎原道子 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、生來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、エッセイ執筆、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。

