

家事のキホン

花野菜をまるごと楽しもう。

食べられるのは房の部分だけと思いませんか？

茎もおいしくいただけるので、食べ方をご紹介します。

※ブロッコリーを例に挙げていますが、カリフラワーやロマネスコも同じです◎

簡単な水洗いの方法

小さな花蕾が密集しているため、ごみが入り込みやすい花野菜ですが、水につけてふりふりすれば大丈夫です！



- ブロッコリーの房を下にして、10分程度水につけておきます。
- 茎の部分を持ち、ふりふりとゆすり洗いをします。
★油のようなものが浮きますが、農業ではなく、野菜自体が持つワックス効果！新鮮な証拠です◎

無駄にしない切り方

表面の硬い皮さえむけば、茎もまるごと食べられます！

①房の外側から付け根に包丁を入れ、切り離します。房をくるくる回しながら、外側を切り離しましょう。



②房を切り離したら、茎が残るので捨てずにとっておきます。
大きい房は小さく切るか、茎に切れ目を入れ手でさきます。



③②の茎の皮を厚めにむき、お好みの大きさにカットします。
火が通りやすいように小さくカットして、スープや炒め物に入れるのが◎



レンジで時短！ブロッコリーの茎も捨てずにおいしく SDGs ♪

ブロッコリーのペペロンチーノ風

- 【材料 4人分】 ◎ 調理時間・・・約10分
ブロッコリー・・・1個 (200g程度)
ベーコン・・・1/2パック (50g)
(ウィンナーでもOK)
にんにく・・・ひとかけ
(おろしにんにくでもOK)
唐辛子(輪切り)・・・適量
オリーブオイル・・・適量
塩・胡椒・・・少々



- ブロッコリーは、水洗いし、一口大にカットする。茎は薄切りにする。(家事のキホンを参考に) ベーコンは、1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ①のブロッコリーを耐熱皿にのせ、大さじ2程度の水をまわしかけ、ふんわりラップをする。
- レンジで600w 3分30秒程度加熱する。
- フライパンに、オリーブオイル、唐辛子、にんにくを入れ、にんにくが焦げないように炒める。
- ベーコンを入れ、火が通ったら、③のブロッコリーを合わせ、塩・こしょうで味を調えたらできあがり♪



12月は、「花野菜」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)>

【ブロッコリー】
花序 生 100g]
(1個 200g程度)
エネルギー：37kcal
カリウム：460mg
葉酸：220μg
ビタミンC：140mg



【カリフラワー】
花序 生 100g]
(1個 400g程度)
エネルギー：28kcal
カリウム：410mg
葉酸：94μg
ビタミンC：81mg

■基本情報

- 分類：アブラナ科アブラナ属
- 旬：11月～3月
- 選び方：つぼみが小さく、隙間なく詰まっているものを選びましょう。ブロッコリーは鮮やかで、濃い緑色のものを、カリフラワーは、白く、変色していないものが◎軸の切り口がみずみずしいものが新鮮です。
- 保存：袋やラップにくるみ、冷蔵庫に立てて保存。日が経つと、つぼみが黄色くなってくるので、下茹でし、冷凍しておくのが◎

★ロマネスコは出典元に記載なし



【ブロッコリー】

和名：芽花椰菜 (めはなやさい)
・主な産地：北海道、愛知県、香川県(令和元年作物統計調査より上位抜粋) 緑黄色野菜、欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど栄養価に優れている。ケールが起源の野菜とされ、キャベツの変種と言われている。

【カリフラワー】

和名：花椰菜 (はなやさい)
・主な産地：熊本県、茨城県、愛知県(令和元年作物統計調査より上位抜粋) 淡色野菜、「畑のレモン」と呼ばれるほどビタミンCが豊富。ブロッコリーの突然変異とされ、白色のほかに、紫色やオレンジ色などがある。

MEMO：カリフラワーの仲間のロマネスコは、別名サンゴ礁と呼ばれています。フラクタル構造をもち、世界一美しい野菜と称されています。

にっぽんのおいしいもの

花野菜 × 宮城県

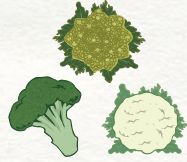
宮城県と友好姉妹県であるイタリア・ローマと県のつながりを背景に(伊達政宗の家臣、支倉常長がローマ法王に謁見したという歴史的な背景がある)、日本ではまだまだあまり知られていない魅力的なイタリア野菜を全国に発信しようという取り組みを県内産地とともに行っていました。ロマネスコもその一つ。



エムサービス株式会社と宮城県は、安全・安心で魅力ある宮城県の食を提供する基本協定を締結しました。宮城県産品を使用したメニューや情報提供などを推進します。



「花野菜」から
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 香口	2 先勝	3 友引	4 大安	5 香口
6 先勝	7 友引	8 先勝 大雪	9 仏滅	10 大安	11 香口	12 先勝
13 友引	14 先勝	15 仏滅	16 大安	17 香口	18 先勝	19 友引 食育の日!
20 先勝	21 仏滅	22 大安 冬至	23 香口	24	25 友引 クリスマス	26 先勝
27 仏滅	28 大安	29 香口	30 先勝	31 友引 大晦日	1	2

・冬至・・・太陽が軌道上の最も南に来るときで、夏至と反対に、夜が最も長く、昼が短い日。夏至から徐々に日照時間が減っていき、南中の高さも1年で最も低くなることから、太陽の力が一番衰える日と考えられてきました。冬至といえば柚子(ゆず)湯。この日に柚子湯に入ると風邪を引かないと言われていました。



今月の【日本の伝統色】

松葉色
まつばいろ
《matsubairo》



冬の寒さでも葉が散ることもない常緑樹の松は永遠不滅の象徴です。葉の色からとられた深く渋い緑です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう♪

- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー
- ・白菜
- ・ごぼう
- ・小松菜
- ・わさび
- ・キンキ
- ・鮫鯨 (アンコウ)
- ・柚子

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



伝えよう、
和食文化を。

バックナンバーは
こちら→



エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

日本の食文化を見直そう



Let's! 和ごはん
農林水産省
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。