

ブロッコリーの海老たまサラダ

<材料>

ブロッコリー	1 株	マヨネーズ	大さじ 2~3
ゆでエビ	80g	生クリーム	大さじ 1
ゆで卵	2 個	塩こしょう	少々



<作り方>

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ② ゆで卵を粗みじん切りにし、マヨネーズ生クリームであえる。
- ③ ①のブロッコリーにエビを入れ、塩こしょうで味を整える。

ブロッコリーの歴史

ブロッコリーはシチュー、サラダ、炒め物などに調理しやすく栄養豊富で、クセのない野菜です。原産地は地中海沿岸で、ヨーロッパでは15~16世紀頃から本格的な栽培が始まりました。

日本では30年ほど前に普及したばかりで比較的馴染みの浅い野菜ですが、今ではすっかり定着しました。当初はブロッコリーよりもカリフラワーの方が多く栽培されていたそうですが、今からすると完全に逆転しています。

普段皆様が食べている部分は花蕾と呼ばれる部分で、小さな緑色のつぼつぼが集まっていますが、これらは全て花のつぼみです。花のつぼみが集まったものを「花蕾(からい)」と呼び、その花蕾の部分と花茎の部分をブロッコリーとして食べています。そのためブロッコリーを収穫せずに放っておくと、黄色い花がたくさん咲きます。

ブロッコリーの見分け方(選び方)

鮮やかで緑色が濃く、小さいつぼみが隙間なくぎっしり詰まり、丸くかたく盛り上がったものを選びましょう。つぼみが黄色くなっているものは鮮度が落ちていて味も風味も悪くなっています。また、切り口はみずみずしくて変色しておらず、茎にス(空洞)が入っていないものが良品です。

ブロッコリーの保存方法

ポリ袋等に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。ブロッコリーはあまり日持ちしないので要注意です。そのまま置いておくとつぼみが黄色くなってしまいますので、できれば買ったその日のうちに食べる方が良いです。

ブロッコリーの調理方法

ブロッコリーはゆで時間が長いとやわらかくなりすぎて歯ごたえがなくなってしまいます。塩を少し入れたお湯で3分くらい茹で、串がすっと通ればOKです。茹であがったら、ざるに入れてそのまま冷ますのがポイントです。

冷水につけると蕾の隙間に水が入って水っぽくなってしまいがちです。

ブロッコリーの主な栄養成分(可食部 100g 中)

ゆで: ビタミン C(54mg)、ビタミン K(150mcg)、葉酸(120mcg)、βカロテン当量(770mcg)
ブロッコリーには美容や風邪予防によいとされるビタミン C や、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富に含まれています。またビタミン K や葉酸も多く含まれています。ビタミン K は出血時の血液の凝固させる働きや、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがあります。葉酸は貧血予防等に有効と言われています。