



ブロッコリー

ブロッコリーはハスの葉と同じように表面に細かい凹凸があり、油で覆われています。そのため流水では水を弾いてしまいます。付着した細かい汚れや虫などを綺麗にするには、水に浸し、振り洗いが必要になります。気になる場合は鍋に水を張り、ブロッコリーを逆さに持って水に浸します。その状態でグルグル回転させ、遠心力で汚れを落としましょう。水を張り変えつつ繰り返すとよいでしょう。

保存方法

ビニール袋に入れ野菜室で保存しましょう。茹でると冷蔵庫で2、3日、冷凍保存で1か月ほど保存できます。



栄養

ビタミンCが非常に豊富で、同じ量のレモンよりも多く摂取することができます。葉酸もたくさん含まれています。葉酸は、正常な細胞の増殖を手助けする働きがあります。妊娠中の女性にとっては、胎児の成長に使われる成分であるため、積極的に摂取しておきたい食物になります。食物繊維も豊富に含まれているため、腸内環境の改善につながると期待できます。

ブロッコリーの茎

ブロッコリーの茎は周りの硬い部分の皮を切り落とすと、白っぽい芯の部分が現れます。芯の部分は調理することで柔らかくなり、甘みが増して美味しく食べられます。



茎の下ごしらえ

茎のみになるよう、包丁で切り分けたものを用意します。芯の白い部分を残すように皮を厚めに切り落としたり、食べやすい幅に切って茹でます。

ブロッコリーのゆで時間 (茎も同様)

お湯 1.5ℓ に対し、塩大さじ 1 を入れた鍋を用意します。ゆで時間はブロッコリーが小さめなら 2 分、大きめなら 3 分が目安です。落とし蓋をします、なければ上下に返すように箸で動かしながら茹でます。茹で上がったブロッコリーはざるにあげます。ブロッコリーは茹でた後、水に浸けずに冷まします。これは、食べるときに水っぽくならないのを防ぐためです。

