



当JA職員「なべこ」こと
渡辺奈保子がお奨めするレシピ

No.9

ブロッコリーの茎のきんぴら | 所要時間20分 1人分 134kcal

ブロッコリーはビタミンBや鉄、カルシウムなどを豊富に含む野菜です。花蕾のビタミンCはレモンの2倍といわれていますが、茎は花蕾よりも多くのビタミンA、Cを含んでいます。今回は、そんな高い栄養価を持つ「茎」を使って、食卓に“簡単一品”を。

INGREDIENTS

	2人分
ブロッコリーの茎	1株分
人参	1/2本
醤油	大2
砂糖	大2
油	適量
鷹の爪	適量
いりごま	適量

PROCESS

- 1 ブロッコリーの茎を細切りにする
- 2 フライパンに油をひき、鷹の爪を炒める。
- 3 2に細切りした人参と1を入れて炒める。
- 4 しんなりしてきたら醤油と砂糖を混ぜて全体にからめて煮詰める。
- 5 お好みでいりごまをかけて完成

4

●来歴

原産地は地中海東部。ローマ時代、つぼみと茎部分のみ食していたキャベツを、15世紀からイタリアで改良したものがヨーロッパ中に広がりました。日本に渡ったのは明治時代で戦後、食の欧米化とともに栽培が本格化しました。

●東川産ブロッコリーの特徴

高原の畑ですくすくと育ち、蕾がこんもりとして、しっかりとした歯ごたえがあります。噛めば噛むほど中からうま味があふれ出します。まずは茹でて何もつけずに食べることをおすすめします。

●選び方

こんもりと蕾が密集しかたくてしまり緑が濃いものを選びましょう。切り口がみずみずしく変色や傷がないかも確かめましょう。

