

なんの花かな？



写真提供：農研機構

答え:ブロッコリー



## ブロッコリー

ヒント 1	キャベツやカリフラワーの仲間です。
ヒント 2	緑黄色野菜の一つで、主に茎の頭にできた花のつぼみの部分を食べます。
ヒント 3	ゆでてマヨネーズを付けて食べたり、サラダにして食べたりします。
主な生産地	田原市、豊橋市
旬	11月～翌年3月
全国生産量順位 (全国シェア)	3位(10.1%) 平成27年産データ
特徴	ブロッコリーは、花びらが4枚で、十字形をした黄色い花を付ける。同じアブラナの仲間のキャベツの花と似ている。原産地は、地中海沿岸といわれ、イタリアでは古くから食べられていた。日本に初めて入ってきたのは明治初期で、一般に普及したのは1970年代からで、主に茎の頭にできた花蕾(からい)を食べる。
代表的な料理・食べ方	ゆでてマヨネーズを付けて食べたり、サラダにして食べたりする。その他、スープやシチューの具、炒め物、天ぷらなどに用いられる。
栄養・効能	欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど、栄養素を豊富に含んでいる。なかでも生の時はビタミンCを100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含み、風邪予防や美肌効果が期待できる。また、夜間視力回復や発ガン抑制効果のあるカロテン、貧血を予防する鉄や葉酸、カルシウムの代謝を促すビタミンKが豊富に含まれている。