

なんの花かな？



答え:カリフラワー



## カリフラワー

ヒント 1	キャベツやブロッコリーの仲間です。
ヒント 2	ブロッコリーは緑黄色野菜ですが、こちらは淡色野菜になります。
ヒント 3	花のつぼみの部分を食用にします。
主な生産地	田原市、岩倉市、豊橋市、弥富市、東海市
旬	11月～翌年3月
全国収穫量順位 (収穫量)	5位(1,930t) 平成27年産データ
特徴	カリフラワーは、アブラナの仲間で、アブラナ科の植物の花は、花びらが4枚で、十字形をしている。キャベツを品種改良した野菜で、花蕾(花のつぼみ)の部分を食用にする。名前の由来は、キャベツの花を意味するケールフラワー、日本名は「ハナヤサイ」。色の白いものが一般的だが、紫色のものやオレンジ色のものもある。
代表的な料理・食べ方	サラダ、温野菜、ピクルス、ポタージュ、パスタなど
栄養・効能	ビタミンCが多い。また、加熱してもビタミンCが壊れにくいいため、風邪の予防や肌を美しくする効果がある。また、食物繊維が多く、便通をよくする。