

JA Kinan Community Paper

PRISM

2019.1/31
vol.41



JA紀南



〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17
TEL : 0739-23-3450 FAX : 0739-23-3451
URL : <http://www.ja-kinan.or.jp>
E-mail : info@ja-kinan.or.jp



お弁当にも重宝するブロッコリー。黄色野菜の1つで花野菜と総称され、まさに花が咲いたような形が特長だ。

紀南風物

ブロッコリー

栄養満点の万能野菜は今が旬

濃い緑色が鮮やかなブロッコリーは、β-カロテン、ビタミン、食物繊維などを豊富に含む栄養満点の万能野菜です。

近頃は通年でスーパーなどに出回っており、サラダや炒め物はもちろん、お弁当にも重宝します。寒くなるにつれて甘みが増し、11月〜3月までが旬です。

ブロッコリーは、原産地が地中海東部で、ケールが起源の野菜です。日本に渡来してきたのは明治時代に入ってからで、歴史はまだ浅く、本格的に栽培されるように

なったのは第2次世界大戦後のことですが、今ではすっかり野菜の定番となりました。

ブロッコリーには、小さな緑色のツブツブがたくさんついています。これは1つひとつが花の蕾です。そして、それらが集まったものを「花蕾」といい、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。

JA紀南の「紀菜柑」では、農家が採れたてのブロッコリーを毎日出荷しています。ぜひ、旬のこの時期に食べてみてください。



ワンポイント こんもりと盛り上がり 新鮮なものの見分け方

一般的に新鮮なものは、①花蕾が固くしまっていて、こんもり盛り上がった形をしたもの②上から見て緑色が濃く、花蕾の粒がそろっているもの③茎の切り口がみずみずしいものです。

●保存方法

生のまま保存するときは、表面の水分をよく拭き取り、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。茎を下向きに立てて入れましょう。

茹でてから保存する場合は、新鮮なうちに茹でて、密閉容器に入れて冷蔵保存し、2〜3日以内に使い切りましょう。

すぐに食べない場合は、重ならないように平らに広げて保存袋に入れ、冷凍保存しましょう。



プロデューサー生産者

こもり まさと
古守 真人さん(38) 白浜町富田

農業にテンション上げて

4年前に知り合いの農家の方から農業を勧められ、農園で勤めていたが、昨年4月に本格的に自分で農業を始めた。150畝の農地で米や10種類の野菜などを栽培し「紀菜柑」に出荷している。ブロッコリーは10畝で化学肥料を使わず栽培している。肥料は鶏糞で、防除は酢を薄めて使っている。初めてのことでばかりで、すべて手探り状態だ。来シーズンは今の2倍の20畝の作付けをしたい。1人でやっているのもモチベーションを保ちながら、テンションを上げて農業に取り組みたい。