

カリフラワー ブロッコリー



カリフラワーもブロッコリーも旬は11月～3月です。

寒い時期に大きく成長する野菜なので、害虫が付きにくく無農薬や低農薬でも育てやすいといわれています。

ブロッコリー 野生キャベツの株に発生する花蕾(からい)が肥大化したもの
カリフラワー 品種改良したブロッコリーが突然変異し白くなったもの



ブロッコリーは花の芽が成長した『蕾』を食べます。

ブロッコリーに含まれるβカロテンは、抗酸化作用を持ち、健康維持や老化防止に効果あり。茹でてサラダ、炒め物、シチューにと、いろいろな料理に使い、彩りを添えてくれるので、料理の見た目がちょっと地味だなという時にも活躍してくれる食材です。



カリフラワーは成長した『花の芽』を食べます。

ブロッコリーの方がカリフラワーよりビタミンCを豊富に含みますが、カリフラワーは熱を加えてもビタミンCが壊れにくく、茹でてでも流出しにくい特徴があります。

カリフラワーとブロッコリーは、茹でるとビタミンCの量が同じくらいになると言われています。



* * * いろいろなカリフラワー * * *



オレンジカリフラワー

ビタミンAが白いカリフラワーの25倍！
ほんのりと甘く、加熱すると



黄緑カリフラワー

(ロマネスコタイプ)
円錐の花蕾が規則正しく並んでいるが、自然にできた雑種。甘味があり歯ごたえも◎。



黄緑カリフラワー

(カリプロタイプ)
カリフラワーとブロッコリーと交配した雑種。白いカリフラワーに比べビタミンCが2倍。



紫カリフラワー

紫色はアントシアニンによるもの。紫カリフラワーの中でも「バイオレットクイン」「パーブルムーン」という品種は加熱すると緑色に変わる。