



からだのごちそう

NO. 27
平成21年2月号

今回のテーマは「ブロッコリー」

ブロッコリーはゆでると鮮やかな緑色になるのでお料理の引き立役にぴったりの食材です☆付け合せや青みとしてではなく、サラダ、煮物、炒め物、揚げ物などの主役として茎までまるごと使えば、旨味や甘味、栄養分も逃がさずおいしく食べることができます。



●栄養と効果●

ブロッコリーにはガン予防・風邪予防に欠かせない、美容にも効果的なビタミンCがレモンの約2倍含まれています。さらにブロッコリーにはカロチン(ビタミンA)、ビタミンB群、リン、カリウム、食物繊維などもたっぷり含んでおり、皮膚や粘膜の抵抗力を強める、血糖値を正常に保つ、便秘の改善などの効果が期待できます。また、ビタミンの一種である葉酸が他の食材に比べ非常に多く含まれています。葉酸は、細胞が分裂して新しく増殖する時や赤血球が増殖する時に、必要不可欠なビタミンで、貧血予防、動脈硬化の予防効果があります。

●選び方●

全体にむらなく濃い緑色で花が咲いていないものを選びましょう。つぼみが固くしまっていて、上から見てこんもり丸く盛り上がっているものが良質です。

●調理のコツ●

たっぷりの湯に塩を少量加え、子房に分けて、歯ざわりが残る程度に短時間で茹でましょう。ビタミンCは熱に弱いので茹ですぎると、どんどん無くなっていきます。また、歯ごたえよく茹で上げるのが、ブロッコリーをおいしく食べる秘訣です。

●保存方法●

鮮度が落ちやすいのでその日に使い切るのがコツです。常温で保存するとすぐに花が開くので、さっと茹でて袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。すぐに使いきれない時は小分けにし、ラップに包んで冷凍庫で保存するとよいです。



ブロッコリーと牛肉のオイスターソース炒め



〈材料〉二人分

ブロッコリー・・・1/2個
たまねぎ・・・1/2個
赤ピーマン・・・1/2個
牛肉・・・150g
油・・・大さじ1
水溶き片栗粉・・・大さじ1
割合→片栗粉:水=1:2
[A]
オイスターソース・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1/2
中華だし(顆粒)・・・小さじ2
塩・・・少々 水・・・大さじ1



〈作り方〉

1. ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。たまねぎは薄切り、赤ピーマンは乱切りにする。牛肉は一口大に切る。
2. フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。
3. 火が通ったら、一度取り出す。
4. 再度フライパンに油を熱し、たまねぎ・ブロッコリー・赤ピーマンを炒める。
5. 火が通ったら[A]を加えて牛肉を戻し、炒める。
6. 味をととのえ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



ブロッコリーのグラタン



〈材料〉二人分

ブロッコリー・・・1/4個
カリフラワー・・・1/4個
たまねぎ・・・1/4個
ベーコン・・・2枚
バター・・・大さじ1
小麦粉・・・小さじ2
牛乳・・・1カップ
塩・・・少々
こしょう・・・少々



〈作り方〉

1. ブロッコリーとカリフラワーは子房に分け、茹でる。たまねぎは薄切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
2. 鍋にバターを入れて弱火にかける。バターが溶けてきたら、たまねぎを炒め、しんなりしてきたらベーコンを加えて炒める。小麦粉を振り入れ、木へらで1~2分間よく混ぜ合わせる。
3. 牛乳を少しずつ加えて、とろみがつくまでのばしていく。塩、こしょうで味を調える。
4. 耐熱皿にブロッコリーとカリフラワーを入れ(3)と粉チーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



㈱リライアンス

栄養士：宇根・植田・坂井・佐々木・篠田・新川・為政・中野・西光・広井・廣田・藤原