

旬の食材1月『ブロッコリー』

特徴

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の植物で、花芽を食べる野菜です。

ブロッコリーに含まれるビタミン類は水溶性なので、ゆでるよりも蒸し煮にする方が、損失が少ないです。また、茎の部分には、甘みがあり、栄養も豊富なので、捨てずに食べましょう。



効果

ビタミンC

- ・免疫力を高める
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える
- ・たんぱく質からのコラーゲン合成を助ける

カロテン

- ・抗酸化作用の働き→がんなどの予防に効果があるといわれている
- ・皮膚や粘膜の保護
- ・免疫力を高める

葉酸

- ・ビタミンB12と一緒に赤血球を作る
- ・体の発達を促す（たんぱく質や遺伝情報をもつDNAを合成する）

保存方法

袋に入れるかラップでくるみ、野菜室で保存します。先にゆでて保存する場合は、房ごとに小分けにし、かたゆでてしてから密閉容器などに入れて冷蔵庫で保存します。

冷凍保存する場合は、かたゆでてから、小分けにしてラップでくるみ、保存します。

選び方

- 茎の切り口がみずみずしいもの
- つぼみが鮮やかな濃い緑色で、密着してかたく締まっているもの