

# 旬の食材 11月『カリフラワー』

## 特徴

カリフラワーはブロッコリーと形が似ていますが、別名花キャベツとも言われており、キャベツを品種改良した野菜で花のつぼみの部分を食べています。

日本では白いものが一般的ですが、最近ではオレンジ色や、紫色のカリフラワーも出回っています。

カリフラワーに多く含まれるビタミン C は熱に強く、独特な甘みが特徴です。



## 効果

### カリウム

- ・余分な塩分を排泄し、高血圧を予防する働き
- ・腎臓にたまりやすい老廃物の排泄を促す働き

### ビタミンC

- ・免疫力を高める働き
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える働き
- ・たんぱく質からコラーゲンを合成するのを助ける働き

## 保存方法

乾燥しないように袋に入れるか新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室に立てて保存してください。カリフラワーはあまり日持ちしないのでなるべく早く茹でて調理しましょう。冷凍保存するときは生のままではなく、下茹でてから冷凍庫に入れましょう。（固めにゆでるのがポイントです）

## 選び方

- しっかりと締りがある
- 周りの葉の切り口が変色していない
- すっしりと重みがある
- 軸の切り口がみずみずしい