

カリフラワー

ブロッコリーの蕾が突然変異により白色化したといわれており、白くこんもりとした花蕾と太い茎が特徴です。鮮度が落ちるとすぐ色が悪くなるため、目にする機会は多くありませんでしたが、品種改良により改善され流通量が多くなりました。オレンジ色の品種のオレンジブーケは、白いものよりカロテンを多く含みます。



【季節の食材だより No.48】

《栄養》

ビタミンC

カリフラワーは免疫力を高めるビタミンCを大変豊富に含み、熱を加えても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCにはコラーゲン生成作用もあり、美肌効果も期待できます。

ビタミンB群

糖の代謝をうながし疲労物質を排泄するビタミンB1や、脂質を効率よく代謝し目や皮膚、粘膜の健康を保つビタミンB2も多く含まれます。

《選び方・保存方法》

しっかりとしまっていて、硬いもの、白い部分がきれいで斑点がなく、花蕾に産毛が生えていないものを選びましょう。

保存はラップで包み冷蔵庫に入れ早めに使い切りましょう。冷凍する場合は、茹でてから、味と食感が悪くならないようにしっかりと水気をきりましょう。

カリフラワーを使ったレシピ

「カリフラワーのホットサラダ」

1人分 112kcal 塩分 0.5g
 ビタミンC 55mg

【作り方】

- ① いんげんはヘタを切り落とし、サッと茹でて水にさらし、3センチの長さで切ります。
- ② カリフラワーは小房に分け、人参はいんげんに合わせた拍子木切りにします。
- ③ ②を歯ごたえが残る程度に茹でます。
- ④ Aをよく混ぜ合わせておきます。
- ⑤ 茹でた野菜の水気をよくきり、④と合わせます。
- ⑥ お好みで黒こしょうを加えます。

★レシピのポイント★

寒い季節にも食べやすい温かいサラダです。
 野菜は茹で過ぎないようにすると、歯ごたえを楽しむことができます。

栄養士 宮下 麻衣子



【材料(2人分)】

| | |
|---------|---------|
| ・カリフラワー | 1/2 株 |
| ・人参 | 1/5 本 |
| ・いんげん | 3 本 |
| ・オリーブ油 | 大さじ 1 |
| ・酢 | 大さじ 1/2 |
| ・粒マスタード | 大さじ 1/2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・黒こしょう | お好みで |

A