

今月のテーマは カリフラワー です !!

カリフラワーは、アブラナ科アブラナ属の植物です。地中海東部沿岸が原産地で、ブロッコリーと同系統のキャベツの仲間です。日本にはブロッコリーと同時期の明治時代頃に渡ってきました。白色や紫色、オレンジ色といった色の品種がありますが、一般的に流通しているのは白色カリフラワーです。旬は11～3月頃です。

カリフラワーの栄養

カリフラワーには、**ビタミンC**、**カリウム**、**食物繊維**などが含まれています。カリフラワーにはレモンに匹敵するほどの**ビタミンC**が含まれており、カリフラワーに含まれるビタミンCは熱に強い特徴もあります。また、**MATS**(メチルアリルトリスフィド)という強い抗酸化作用を持った物質も含まれており、この抗酸化力は脳卒中や心臓病の原因となる動脈硬化や血栓ができるのを防ぐ働きがあるとされています。

選び方のポイント

- 花蕾が固く、こんもりとした球形になっている物が良いでしょう。
- きれいなクリーム色で、ずっしりと重みがあるものが良いでしょう。

保存のポイント

- カリフラワーは生のままではあまり日持ちがしないため、茹でてから保存しましょう。軽く茹でた後、冷凍保存も可能です。冷凍したカリフラワーはそのまま調理に加えることもできるため、便利です。



おいしいごはん!

カリフラワー簡単レシピ

カリフラワーの土佐煮風 : 材料(2人分) カリフラワー…250g かつお節…適量
【調味料】だし汁…200cc 酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ1と1/2

- ① カリフラワーは丁寧に洗って、食べやすい大きさの子房に切り分ける。
- ② 鍋に【調味料】を合わせ入れて煮立たせ、そこへカリフラワーを入れて蓋をし、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 柔らかくなったら火を止め、かつお節を加えてさっと混ぜ、余熱で味をしみ込ませる。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり!



カリフラワーの即席ピクルス : 材料(2~3人分) カリフラワー…250g 鷹の爪…1本
【調味料】穀物酢…200cc さとう…大さじ2~3 しお…小さじ1/2

- ① カリフラワーは丁寧に洗って、食べやすい大きさの子房に切り分け、固めに茹でる。
- ② 鍋に【調味料】を合せ入れて軽く煮立たせ、ピクルス液を作る。
- ③ フリーザーバックまたはタッパーに、①のカリフラワーと若干冷ました②のピクルス液と、種を取り輪切りにした鷹の爪を入れて1~2時間ほど漬ける。
- ④ 器に盛り付けて、出来上がり!

カリフラワー 豆知識

ブロッコリーが突然変異で白くなったものが、実は「カリフラワー」なのですが、そんなブロッコリーも、元々はキャベツと言うから驚きです。しかしそんなキャベツも、元は「ケール」というアブラナ科の野菜でした。



ふたば薬局
ホームページ
QRコード

