

ベジタブル ライフ

イラスト: 小林裕美子

カリフラワー

~ブーケのような花野菜~

カリフラワーのチカラ



カリフラワーのプロフィル

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】地中海沿岸

【おいしい時期(旬)】冬(10~3月ころ)

【主な栄養成分】

ビタミンC、カリウム、

食物繊維など

解説
KAORU

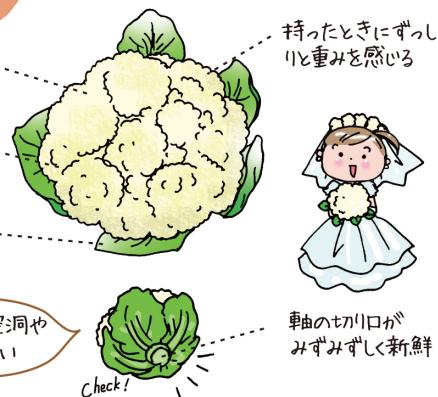
見分け方

つぼみが締まっていて堅い

白い品種は黒ずみや褐色がなく、真っ白なほど良品

周りの葉が鮮やかな緑色でピンとしている

切り口に空洞や変色がない



持ったときにずっしりと重みを感じる



軸の切り口がみずみずしく新鮮

保存方法

冷蔵保存

野菜庫に立てて保存!



なるべく早く調理することがポイント

ポリ袋に入れる

からップで包んで乾燥を防ぐ

軽く湿らせたキッチンペーパーを茎に巻けば万全

便利!

硬ゆで後は小分けにしてラップに包むか保存袋に入れて保存すると活用しやすい

冷凍保存

硬めに下ゆでしてから冷凍。下ゆで後は水気をしっかり切り、冷めてから一気に凍らせるとい、食感の劣化が防げる

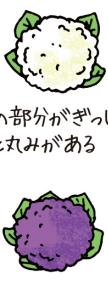
解凍

自然解凍または電子レンジで煮物など汁物に使う場合は凍ったまま使用してもOK

カリフラワーのいろいろ

カリフラワー

一般的な白色またはクリーム色のもの。大きさは10~15cm程度、花蕾(からい)の部分がぎっしりと詰まって、こんもりと丸みがある



ロマネコ

イタリア原産の品種。花蕾は黄緑色で、円すいが規則正しく並ぶ独特な形



紫カリフラワー

花蕾が紫色の品種により特性はさまざまだが、紫色の色素成分を持つことは共通



オレンジカリフラワー

花蕾が淡いオレンジ色。優しい甘味があり、見た目も華やか。ゆでると色が映えて鮮やかに



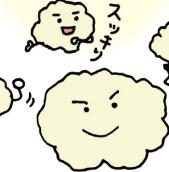
カリフラワーのチカラ

カリウム

ナトリウム(塩分)を排せつする役割があり、高血圧や腎臓に効果が期待

ビタミンC

風邪予防や免疫アップに効果的



食物繊維
便秘解消や肥満予防に効果的

紫

カリフラワー

オレンジ

カリフラワー

アントシアニン

β-カロテン

どちらも活性酸素を除去する働きがあり、老化抑制や生活習慣病予防に効果的

楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

基本:ゆで時間約2分

丸ごとゆでるとうま味が流れにくく、ゆでてから小房に七切りに分けることで崩れにくい

時短:ゆで時間1分

小房に分けてゆでる。茎の切り口から花蕾の中心まで刃先を入れ、七切り込みから手で梨いで二つ割り(にし)、小房に七切りに分ける



ゆでる際に小麦粉を少々加えるといふくらとした食感に。沸点が上がり、早くゆで上がる利点も



ゆで上がったらざるにあげてそのまま冷ます

ポイント

2%ほどの塩(水1000mlに対して塩20g)を入れてゆでる。レモン汁や酢などを少々加えると白く美しい仕上がりに

水で冷ますと水っぽくなる

蒸し方

蒸すとうま味が流れせず、より美味。栄養成分の流出も避けられる。蒸し時間は1~2分程度



電子レンジ加熱

水で洗ってよく水気を切り、耐熱容器に入れて軽くラップをする。電子レンジの機種やワット数にもよるが1~3分程度加熱する

カリフラワーのミミズ

「クロッキーの突然変異ともいわれる!」



別名:花甘藍。アブラナ科のキャベツ(甘藍)とも仲間だよ

緑黄色野菜 淡色野菜



16~19世紀に欧洲で普及。19世紀に米国やアジアにも伝わる。



日本明治の初めころに伝来。食文化が変化した戦後に全国に普及