



篠原 知美 Tomomi Shinohara

社会人と大学生のお母さん。国際線CAとして長年勤務後、坐骨神経痛のリハビリで水泳をはじめ、翌年トライアスロンデビューし12年目。更年期と向き合いながら年代別日本代表として世界選手権などに出場中。2022～2024年度 3年連続エイジSP日本チャンピオン。アスリートフードマイスター、また競技者としての実体験を通し、雑誌などのコラム連載、スポーツやダイエットをする方、都立高校運動部への食事指導などを行っている。ベジタリアン歴17年目。



コレを使ってアレンジ！

ブロッコリー&くるみの豆乳スープ
豆乳を足しミキサーにかける。寒い時は温めて、夏場はそのまま冷製スープで。

How to make ブロッコリーとくるみの白和え

材料 (2人分)

ブロッコリー1/2株程度	150g
木綿豆腐1/2丁	約150g
くるみ (素焼き・無塩)	30g
★白だし	大さじ2
★白すりごま	大さじ1
★砂糖	小さじ1
塩コショウ	適量

- 1 ブロッコリーを小房にし、また茎の部分は1cm弱の厚さに切り、電子レンジで加熱し (ラップをかけ500Wで2分)、冷ます。
- 2 くるみを砕く。(食感を楽しみたい場合は粗く砕く。)
- 3 ボウルに水切りした豆腐と★の調味料を入れ、よく混ぜる。
- 4 3にブロッコリーとくるみを入れ、軽く混ぜる。
- 5 塩コショウで味を整え、器に盛る。

加熱時間は目安です。ブロッコリーがお好きな硬さになるように調節してください。茹ですぎ、また加熱しすぎないように。茹でた場合などしっかりと水気を切ってください。

第8回のお野菜は「ブロッコリー」

ブロッコリーは、緑黄色野菜の中でもクセがなく食べやすい野菜の1つ。アブラナ科で地中海原産の野生キャベツの変種であり、先端の花蕾（花のつぼみの集まり）が肥大化したものです。ちなみに、カリフラワーはブロッコリーの突然変異種といわれています。

ブロッコリーは1年を通して出回っており、濃い緑色から夏野菜と思われがちですが、旬は11～3月の寒い時季。収穫量が多いのは北海道、埼玉県、愛知県。（2024年9月農林水産省）

ブロッコリーは栄養価が非常に高く、欧米でも“Crown of Jewel Nutrition（栄養宝石の冠）”と呼ばれる“最強の野菜”の1つ。とくにビタミンCは野菜の中でもトップクラスで、いちごの約2.3倍、レモン果汁の2.8倍もの含有量。その他、食物繊維、ビタミンB、βカロテン、ビタミンEやビタミンK、鉄など、吸収を助け合う栄養素がバランスよく含まれています。また、ほうれん草などの緑黄色野菜より重量も摂りやすいので栄養を効率よく摂ることができるおススメの野菜です。

また、ブロッコリーは2026年度から、消費量が多く国民生活に重要な「指定野菜」の16品目に追加されます。



今回のお野菜の Check Point!

ブロッコリー 100g（1/3株程度） エネルギー 33kcal

- ✓ **ビタミンC** 140mg（風邪予防、美肌効果）
- ✓ **βカロテン** 900μg（抗酸化力、免疫力）
- ✓ **食物繊維** 5.1g（腸内環境改善）

おいしいブロッコリーの選び方

濃い緑色で中央がふっくら盛り上がっているもの

つぼみに隙間がなく、しっかり詰まっているもの

根元の切り口がみずみずしく、空洞がないもの



色がまだらになっている、黄色い花が咲いているものは鮮度が落ちている

保存法

冷蔵保存

- ビニール袋に入れる、または新聞紙で包み、根元を下にして冷蔵庫の野菜室に。

冷凍保存

- 小房に切り分けて
- 生のまま冷凍用保存袋に入れ冷凍庫に。
- または硬めに塩ゆでし、しっかりと水気を切り冷凍保存袋に入れ冷凍庫へ。

ブロッコリーの種類



・ブロッコリー

頂花蕾（てっぺんの部分）の柔らかい食感と茎のコリコリした食感を楽しめる。

・茎ブロッコリー

頂花蕾を収穫した後に育つ脇芽の部分（側花蕾）。中国原産のカイランを交配した品種の「スティックセニョール」が人気。茎がやわらかく甘みがあり、アスパラガスとブロッコリーの中間のような食感と風味。



・ブロッコリースプラウト

発芽直後の新芽（スプラウト）。カイワレ大根のような辛味はなくサラダなどにトッピングとして生食で食べるのがおススメ。がんの予防効果があるスルフォラファンが多く含まれる。



ともみんのスカイコラム



以前、NYのローカルのお店でメニューに「Udon」とあったので注文したところ、出てきたものを見てビックリ。クリアなスープ



で麺の上になんとほぼ生のブロッコリーとにんじんのつっていました。（ちなみに天井の天ぶらの衣の中は、ほぼ生のブロッコリー、パプリカとカリフラワーが（笑））日本では基本的に加熱したものを食べますが、欧米ではサラダをはじめ、ブロッコリーは生で出てくる野菜の1つ。生で食べても問題はありますが、茎が硬く、特にブロッコリーは野菜の中でも食物繊維が豊富です。たくさん食べる場合、小さなお子さんや胃腸が弱い方、疲れている時などは消化不良をおこすことがあるので過熱して食べる方が良いでしょう。



調理のpoint

- ・房の部分を水に浸して、水の中で振りながらサッと洗う。
- ・茹でる場合は短時間で、また塩を加えると色が鮮やかに。
- ・水に流れ出やすいカリウムやビタミンCなどの栄養素の損失を防ぐため、電子レンジ調理がおススメ。
- ・茎の部分は、外側の硬い皮を取り除いたあと細切りにし、炒め物、きんぴら、スープなどに。

ブロッコリー	100g	ビタミンC	カリウム
生		140mg	460mg
電子レンジ		140mg	500mg
茹で		55mg	210mg

出典：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年