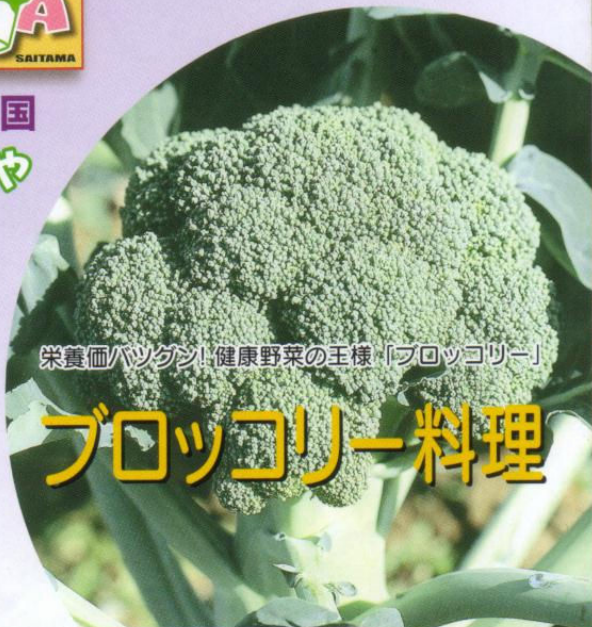




野菜王国 ふかや



栄養価バツグン! 健康野菜の王様「ブロッコリー」

ブロッコリー料理



ブロッコリー
埼玉県深谷市

埼玉グランドホテル提供

●三拍子そろった人気の野菜

ブロッコリーはキャベツの仲間で、地中海沿岸が原産のアブラナ科の野菜です。主にイタリアで品種改良され、今の形に成りました。

我が国へは明治から大正にかけて導入されましたが、あまり普及しませんでした。世界的にみてもカリフラワーが早くから普及したのに比べて、ブロッコリーは一步遅れ、20世紀に入ってアメリカで急速に発展しました。

我が国で消費が拡大したのは、緑黄色野菜への認識が高まった昭和55年以降。カロチンのほかビタミンCも豊富で、その栄養性やゆでただけで食べられる簡便性、鮮やかな緑色の映えなどから若い層に人気がある野菜です。



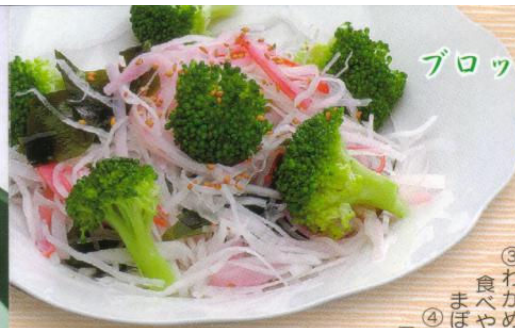
埼玉グランドホテル提供



埼玉グランドホテル提供

●茎まで食べられ 栄養いっぱい

緑黄色野菜の中でも、ブロッコリーの栄養価はトップクラス。ビタミン類とともに歯や骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、腸粘膜を刺激し消化運動を高める食物繊維が多く含まれた、どんな料理にも合う栄養価の高い緑黄色野菜です。埼玉産は新鮮でやわらかいので茎までおいしく食べられます。



ブロッコリーと 大根のごま酢

材料(4人分)
・ブロッコリー1株・大根100g
・生わかめ40g・かにかまぼこ40g
①(A)・しょうゆ大さじ1・酢大さじ1
②砂糖小さじ1・ごま油10g
作り方
①ブロッコリーは小株に分けて茹でる。
②大根は5cm長さのせん切りにして水に放し、しゃきとさせる。
③わかめはもとしてから食べやすく切る。かにかまぼこはほくほくにする。
④器に大根、ブロッコリーを盛り、わかめとかがにかまぼこをのせ、Aをかける。

ブロッコリーの芙蓉汁

材料(4人分)
・ブロッコリー1株(250g)・アサリ300g(砂出ししたもの)・卵白2個分・中華スープ4カップ(A)・酒大さじ3/4・大さじ3/4・コンヨウ各少々
・粉ゼンショウ適量・揚げ油・カタクリ粉
作り方
①ブロッコリーは小房に分け、茎はかたい筋をむいて輪切りにする。ともに160℃に熱した油で色が鮮やかになるまで素揚げし、ざるに取って、熱湯を回しかけて余分な油をぬく。
②鍋に中華スープとアサリを入れて火にかけ、殻が開いたら取り出す。2/3量のアサリは身を外す。
③②の鍋を再度火にかけてAを加え、カタクリ粉大さじ1/2を同量の水で溶いて入れる。
④③に卵白を泡立て器でかき混ぜながら少しづつ流し入れ、①と②のアサリも加えてひと煮たてする。器に盛り、粉ゼンショウをふる。



ブロッコリーと ゆで卵のサラダ



材料(4人分)
・ブロッコリー100g・卵4個・レタス300g
(A)・オリーブ油大さじ2・酢大さじ2・レモン汁大さじ2・塩小さじ1/2・こしょう少量
作り方
①卵はゆで卵に入れ火にかけ12分ゆで、かたゆでにする。殻をむき、くし形に切る。
②レタスは一口大にちぎる。
③ブロッコリーは小房に分け、ゆでて湯をきる。
④皿に卵、レタス、ブロッコリーを彩りよく盛る。
⑤Aを混ぜ、④にかける。
※野菜はサラダに向くものならなんでもよい。

ブロッコリーと 厚揚げのうま煮

材料(4人分)
・厚揚げ1枚・ブロッコリー1個・干しシイタケ小6枚・ニンジン1/2本・鶏がらスープ1/2杯・ゴマ油大さじ1/2杯・酒・塩・コンヨウ、カタクリ粉 油
作り方
①干しシイタケは水につけてもやし、軸を切って軽く水気を絞る。
②ニンジンは皮をむき、5mm厚さの輪切りにして鍋に入れ、ひたひたの水を注いでゆで、ざるにあける。
③厚揚げは熱湯でさっとゆでて油抜きをし、縦半分(1)に切ってから1cmの厚さに切る。
④ブロッコリーは小房に切り、さっと塩ゆでして冷水にとる。
⑤中華鍋に油大さじ1杯を熱し、干しシイタケ、ニンジン(1)をいためスープを注ぐ。煮たたら厚揚げを入れて、酒大さじ1杯、塩小さじ2/3杯、コンヨウ少々を調味して5分ほど煮る。
⑥水けを切ったブロッコリーを加えてひと煮し、水溶きカタクリ粉適宜でとろみをつけ、香りづけにゴマ油をふる。





ブロッコリーの和風グラタン

材料(4人分)
 ・ブロッコリー21/2株(600g)・タマネギ1/2個(100g)・鶏胸肉120g・牛乳4カップ(A)・白みそ大さじ4・田舎みそ大さじ21/2・ピザ用チーズ80g・バター、塩、粗びき黒コショウ、コムギ粉

作り方
 ①ブロッコリーは小房に分け、茎はかたい筋をむき、食べやすい大きさに切る。タマネギは7~8mm幅の楕円形に、鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
 ②鍋にバター40gを入れて火にかけ、①を加えていため、塩、粗びき黒コショウ各少々で味をつける。
 ③別の鍋にバター60gを入れ、火にかけて煮溶かし、小麦粉70gを加えて弱火で焦がさないようにいためる。いったん火を止めから牛乳を加え、泡立て器で混ぜる。なめらかになったら再度火にかけて木じゃくしで混ぜ、とろみがついたらAを混ぜ合わせる。
 ④②を③で和え、耐熱皿に入れてチーズをふり、230℃のオーブンで約10分焼く。



ブロッコリーといかのペペロンチーノ

材料(4人分)
 ・冷凍もやし300g・塩、こしょう各適量・ブロッコリー1株・オリーブ油大さじ2
 ①赤唐辛子の小口切り2本分・にんにくのみじん切り小2片分・アンチョビ4枚・白ワイン大さじ2

作り方
 ①いかは自然解凍し横に細かい切りめを入れる。ひと口大のそぎ切りにして塩、こしょうをふる。
 ②ブロッコリーは小房に分け、ラップで包んで電子レンジで約2分30秒加熱する。
 ③フライパンにオリーブ油を熱してAを炒め、香りが出たら①を加えてさっと炒める。
 ④②を加えて炒め合わせ、ワインをふり入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

ブロッコリーのクリームシチュー

材料(4人分)
 ・豚肉150g・ブロッコリー1/2株・玉ねぎ1個・じゃがいも1個・人参100g・サラダ油大さじ1・水400cc・牛乳150cc・シチューの素80g(市販のもの)

作り方
 ①ブロッコリーは小房に分け熱湯でゆでておく。
 ②玉ねぎ、じゃがいも、人参は皮をむき、一口大に切る。豚肉も一口大に切っておく。
 ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、肉、野菜をこがさないように炒める。
 ④③に水を加え、沸騰したらアクを取り、柔らかくなるまで煮込む。
 ⑤④が柔らかくなったなら火を止め、シチューの素を入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。最後に牛乳とブロッコリーを入れ、ひと煮たちさせ



ブロッコリーとチーズの春巻き

材料(4人分)
 ・ブロッコリー1株・とろけるチーズ100g・ハム、春巻きの皮8枚、揚げ油・ケチャップ・マヨネーズ適量

作り方
 ①ブロッコリーはかたゆでにする。
 ②ハムを半切りにする。
 ③春巻きの皮を広げハム、ブロッコリー、とろけるチーズをのせ、ケチャップ又はマヨネーズをかけ巻く。
 ④揚げ油を熱し、③の春巻きを入れ茶色になるまで揚げる。



ブロッコリーと牛肉の炒め物

材料(4人分)
 ・ブロッコリー小1株(200g)・牛もも肉薄切り)250g・長ネギ1/2本・シヨウガ1かけ(A)・酒、しょうゆ各小さじ2・砂糖、コシヨウ各少々・カタクリ粉大さじ1・サラダ油小さじ1(B)・オイスターソース大さじ11/2・酒、しょうゆ各大さじ2・砂糖小さじ2・水1/4カップ・カタクリ粉大さじ1/2

作り方
 ①ブロッコリーは小房に分ける。
 ②牛肉は4~5cm幅に切り、Aをもみ込む。
 ③長ネギは斜め切り、シヨウガはたたきつぶす。
 ④ボウルにBを入れて、混ぜ合わせる。
 ⑤中華なべに水を5~6cm高さに入れて火にかけ、サラダ油と塩各少々を入れる。沸騰したらブロッコリーを入れてかたゆで、ざるに上げる。
 ⑥中華なべを熱してサラダ油大さじ11/2と⑤のシヨウガを入れていため、牛肉を加えていためる。肉の色が変わったらブロッコリーと長ネギを加えてさっといため、④を加え、コシヨウを多めにふる。



ブロッコリーとベーコンとしめじのチャーハン

材料(4人分)
 ・ブロッコリー1個・ご飯600g・ベーコン400g・しめじ100g・しょうゆ小さじ1・塩、こしょう少々・油小さじ2

作り方
 ①ブロッコリーは小房に分け、やや小さめに切る。茎は皮をむいて小口切りにする。これをさっと茹でておく。
 ②ベーコンは小さく切り、しめじは石づきを除去、ほぐしておく。
 ③中華なべに油を熱し、ブロッコリー、ベーコン、しめじの順に炒め8分どおり火が通ったらご飯を加え、ほぐしながら混ぜてご飯がパチパチ音がするまで炒めぬ。

※材料は好みでいろいろなものを入れて下さい。



ブロッコリーとえびのチーズ焼き

材料(4人分)
 ・ブロッコリー400g・えび12尾・にんにく2片・塩、こしょう各少々・ピザ用チーズ100g

作り方
 ①ブロッコリーは小房に分ける。えびは尾を残して殻をむき、背に切りめを入れ、背わたを取る。にんにくは薄切りにする。全てを混ぜ合わせ、塩、こしょうをふる。
 ②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
 ③ラップを外してチーズを散らし、オーブントースターで3分、チーズが溶けるまで焼く。



編集・発行/深谷市 産業振興部農業振興課

TEL 048-574-6648

発行年月日/平成18年12月



※掲載内容は100以内の有誤を断りません。この冊子は環境にやさしい印刷物です。