

野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう

ベジシャス

野菜ソムリエの旬ナビゲーション

第16号 2012.4

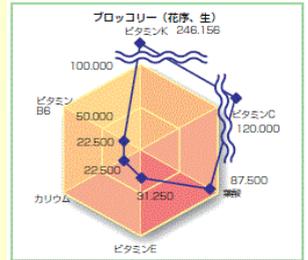


今月の特集は徳島県の**ブロッコリー**。

いつも食べているのはブロッコリーの花のつぼみだということをご存知でしょうか？
ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素を豊富に含む緑黄色野菜であることから、
"Crown Jewel of Nutrition" (栄養素の宝庫) と呼ばれるブロッコリー。

キャベツやだいこんと同じアブラナ科の植物で、その辛み成分である
スルフォラファンは抗ガン作用があることで有名です。

30歳女性1日当たりの食事摂取基準を100とした場合の100g中に含まれる主な栄養素の割合(%)



〇産地潜入ルポ

2012年3月22日(木) 徳島県徳島市不動地区の圃場にお伺いしました。

◆野菜王国・徳島県のブロッコリー ～ここ10年で急成長した品目～

距離が離れているために関東市場では馴染みがありませんが、京阪神市場では11月から5月の連休明けまで、徳島県のブロッコリーが多く出回ります。

「遊んでいる土地がない」と言われるほど徳島市内では野菜の生産が盛んです。

特に、不動地区はブロッコリー産地として歴史があります。現在、武市さんは3ha、大原さんは6haの圃場でブロッコリー栽培をされており、さらに規模拡大を図っています。



武市友樹さん(右)と大原大さん(左)はともに29歳。
幼稚園時代からの友人で、いまではよきライバルとして刺激あいながら産地を支えています。



匂いを嗅げば鮮度と腐れがわかります。
根こぶ病が最大の敵。
連作障害を引き起こすため、毎年、同じ畑で栽培することはできません。

タイヤは自転車の車輪。
収穫作業用の資材として購入しています。



機械化が進んでいる徳島市内の圃場。
畝立と定植が同時進行で行われています。



他の生産者の畑をみて学ぶことも多いです！
寒さに当たるとアントシアニンという色素が増え、緑色から紫色に変色してしまい、品質低下につながります。
異常気象も多い昨今、毎年、目まぐるしく変化する環境のなかで、経験だけでなく、仲間との情報交換や勉強が欠かせません。

◆品種名は「眉山=ビザン」

～映画の題材にもなった徳島県を代表する山～

キャベツ等の他品目からブロッコリーへの品目転換が始まったのは15年ほど前。

栽培品種はアントシアニンの少ない品種が好まれていますが、特に徳島市で多く栽培されているのは「眉山」という徳島市のオリジナル品種です！

生産者により運び込まれたブロッコリーは、農協職員のチェックの後、氷詰めされ出荷されます。

JA徳島市では生産者が階級(2L、L等)を、農協が等級(秀、優等)を決める個選共販を実施しています。

【JA徳島市のブロッコリーの作型】

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
播種	定植				収穫						
	播種	定植				収穫					
		播種	定植					収穫			
						播種	定植		収穫		



ひとめ見ただけで品種までわかるという大原さん。

鮮度保持のために発泡スチロールの出荷箱を使用します。

【シニア野菜ソムリエ's レポート】

京阪神市場では大きなシェアを占める徳島県の野菜！

実は徳島県は情報通信環境が発達していることも特徴のひとつ。

※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

レンジで調理して
時間短縮！

【肉巻きブロッコリー】

大ブームの「肉巻きおにぎり」にヒントを得た1品。
薄切り肉を使うので火の通りも早く、ブロッコリーの栄養素を逃がしません！
ハチミツの代わりに砂糖でも代用できますが、その場合は少しみりんを足していただくと、照りよく仕上がります。



◆材料(1人分)

ブロッコリー 75g(3~4房)

豚バラ肉 3~4枚

サラダ油 小1

A 調味料

醤油 大1

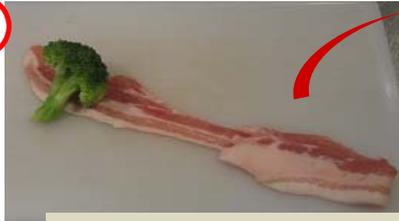
酒 大1

ハチミツ 大1/2

☆粒マスタードをお好みで...



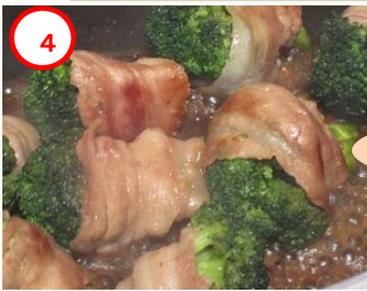
① ブロッコリーは小房に切り分け、耐熱皿に乗せ電子レンジで1分程度(500w)加



② 粗熱をとったブロッコリーを豚バラ肉に乗せてしっかりと巻き、油を敷いたフライパンに巻き終わりが下になるように並べます。



③ 弱火~中火で焼き色がつくまでしっかり加熱し、Aの合わせ調味料を加えます。



④ 合わせ調味料の水分を飛ばすように絡めます。ブロッコリーがしんなりしてきたら完成です。

見た目にもボリューム満点！
ブロッコリーのシャキシャキ感も生きています。



完成

ポイント！

豚バラ肉から出る油はキッチンペーパー等でふき取って下さい。

粒マスタードを付けると大人の風味に！

【レシピ担当】

菊間恵子

(ナチュラルフードスタイリスト)

野菜ソムリエ、はちみつマイスター、昆布大使等の資格を持ち、「ナチュラルフード(野菜・果物、はちみつ等)」を取り入れたレシピ開発やイベント開催、講師として活動中。

スローライフな心豊かな生活を目指し、東京と伊豆(実家)を行き来しながら、伊豆の畑で季節の野菜・果物の栽培や養蜂(日本ミツバチ)の手伝いもしています。



【シニア野菜ソムリエ's レポート】

ブロッコリーには、女性に大切な栄養素である葉酸が豊富に含まれています。お肉を減らしたい方のダイエットメニューにも最適なので、ぜひ、お試しください！

○春ブロッコリーはいまが旬！

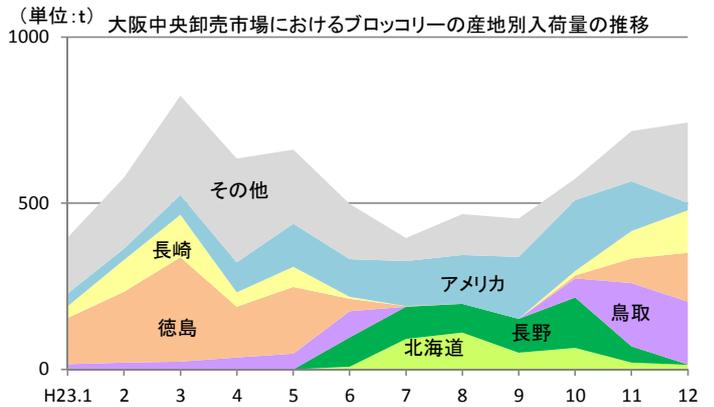
徳島県のブロッコリーは、昨年度、台風による定植の遅れや低温、多湿にみまわれましたが、現在は順調に出荷が進んでいます。

この時期、東京市場では愛知県産、大阪市場では徳島県産の出回りが増えてきます。

3月から出荷も回復していますので、花見や行楽シーズンのお弁当に、是非、ブロッコリーをご賞味ください。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「ばれいしょ」の産地情報をお届けします。



資料:大阪府中央卸売市場、大阪市中央卸売市場「市場月報」

【野菜に関する疑問&質問にお答えします！】

Q: ブロッコリースプラウトってなんですか？ (東京都 Hさんから質問)

A: スプラウトは「芽生え」の意味で、もやしやカイワレダイコンもスプラウトの一種です。特にブロッコリーの発芽をブロッコリースプラウトと呼んでいます。米国のジョン・ホプキンス医科大学のポール・タラレー博士によって、アブラナ科植物(ブロッコリー、ケール、カリフラワー、芽キャベツ等)に含まれるスルフォラファンという成分が抗がん剤の働きを高めることが証明され、ブロッコリースプラウトも注目を集めています。また、米国国立ガン研究所が、がん予防効果の高い食材として発表した「デザイナーフーズ」でも、アブラナ科の植物は推奨されています。あくも少なく、お子様からお年寄りまで皆さんに召し上がっていただけるブロッコリー。健康のためにも、是非、お召し上がりください。

■編集後記

ベジニヤスの担当も今回がラストとなりました。これまで16回、お世話になった皆様、ありがとうございました！(Y)
今回のレシピはお弁当にもピッタリ！若い生産者が切磋琢磨している姿を見て、負けてられないなと思いました。(K)

■取材協力

全農徳島県本部 <http://www.ts.zennoh.or.jp/index02.html>

■当誌面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権その他の一切の権利を有します。

■転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

■発行元:野菜需給協議会

事務局:独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課

電話:03-3583-9478

FAX:03-3583-9484



■野菜の疑問、質問、解決します！

疑問、質問を募集しております！

こちらまでご連絡ください！

vegecio.us@alic.go.jp