



葉茎菜類・葉を食べる

ブロッコリー

旬 冬

和名：ブロッコリー、ミドリハナヤサイ 学名： *Brassica oleracea* L. 英名：broccoli

分類 アブラナ科アブラナ属

原産地 東地中海沿岸



ちょう かりがた
〔頂花蕾型〕

1 植物として

ブロッコリーはアブラナ科の一・二年草で、キャベツと同じ祖先から分化しましたが、食べる部分は茎の頂部に分化した大量の花の蕾の塊（花蕾）です。

地中海の沿岸部がブロッコリーの原産地だと考えられています。原種は古代のイベリア人が葉草として用いていたヤセイカンランと呼ばれる野草で、古代ローマ時代のイタリアを中心に食べられていたといわれています。日本には明治時代に渡来しましたが、本格的に栽培され食べられるようになったのは戦後です。

2 作物として

周年で供給されるブロッコリーですが、基本は夏に播種し、定植後2～3か月ほどで秋から冬に収穫します。

花蕾の発育は高温だと阻害されるため、夏場は北海道など冷涼な地域で、冬場は徳島県、香川県など温暖な地域で栽培されています。花蕾が咲くと商品価値が落ちてしまうことから、咲く前に収穫します。

3 食材・商品として

ブロッコリーは、近年消費量が増加した野菜で、一般的に食べられるようになったのは1970年代です。当初は、ブロッコリーの突然変異のカリフラワーの方が人気がありましたが、火を通して鮮やかな緑が食卓やお弁当の彩りとして映えるブロッコリーの人気が高まりました。クセがないので子供にも食べやすく、また、栄養価も高く、生活習慣病予防効果でも注目を浴びています。

主な 種類と特徴



ちよう かりがた
頂花蕾型

茎の頂部に大きな花蕾を一つだけつける、現在主流のタイプです。花蕾を大きく成長させ、茎を含めて長めに収穫します。



そく かりがた
側花蕾型

わき芽が次々と生育し、各頂部に小さな花蕾をつけるタイプです。スティックタイプのブロッコリーには、キャベツの仲間であるカイランのほか、ブロッコリーを交配してできた「スティックセニョール」や、山口県農業試験場で育成された「はなっこりー」などがあります。全体は細めですが、アスパラガスのように茎の部分が長くてやわらかいのが特徴で、茎ブロッコリーとして人気を集めています。



ブロッコリースプラウト

ブロッコリーの種を発芽させたものです。発芽させた野菜などの芽はスプラウトと呼ばれ、かいわれ大根やもやしもスプラウトの一種です。ブロッコリースプラウトは、1997年にがん予防に効果のあるスルフォラファンが多いと発表されたことから注目されはじめ、スプラウト人気の火付け役となりました。成熟した野菜より栄養分が豊富で、生食に向く手軽さから、需要は年々高まっています。



紫ブロッコリー

目にも鮮やかな紫色をしています。これは、アントシアニン色素が含まれているからですが、茹でると色が溶け出して緑色となります。気温が寒くなるとアントシアニンが発生して花蕾が紫色になりますので、冬の寒い時期が一番の旬になります。



畑からお店まで



ブロッコリーの苗です。



定植作業の様子です。



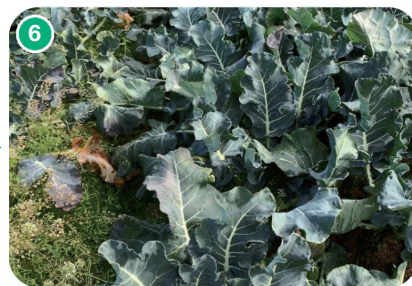
定植後すぐのほ場の様子です。



定植から約1カ月のほ場の様子です。



定植から約2カ月半のほ場の様子です。小さな花蕾が付き始めています。



定植から約4カ月のほ場の様子です。そろそろ収穫が始まります。



根元を見ると立派なブロッコリーが出ています。収穫開始です。



収穫作業の様子です。一つずつ丁寧に収穫します。



外葉を落とし、コンテナに積載されたブロッコリーです。



栄養と機能性成分



POINT! 栄養満点、抗がん作用にも期待の高まるブロッコリーです。

ブロッコリーは「栄養の宝庫」と呼ばれるほど、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンCの含有量は、生のままだと100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、100g（大きめの房なら2～3個）で1日の推奨量が摂れます。

また、β-カロテンが豊富で、他に含まれるビタミンや鉄や葉酸と協力して働き貧血を防ぎます。カルシウムおよびその代謝を促すビタミンKが豊富に含まれているため、骨粗しょう症の予防効果があるほか、ブロッコリーなどアブラナ科の野菜は抗がん作用が期待でき、抗炎症作用を持つ「辛味成分」のイソチオシアネートを含み、慢性疾患の予防に働くと期待されています。

国立がん研究センターのJPHC研究では、男女ともにアブラナ科野菜の摂取量が多いほど、全死亡リスクが減少するという報告があります。

主な栄養成分

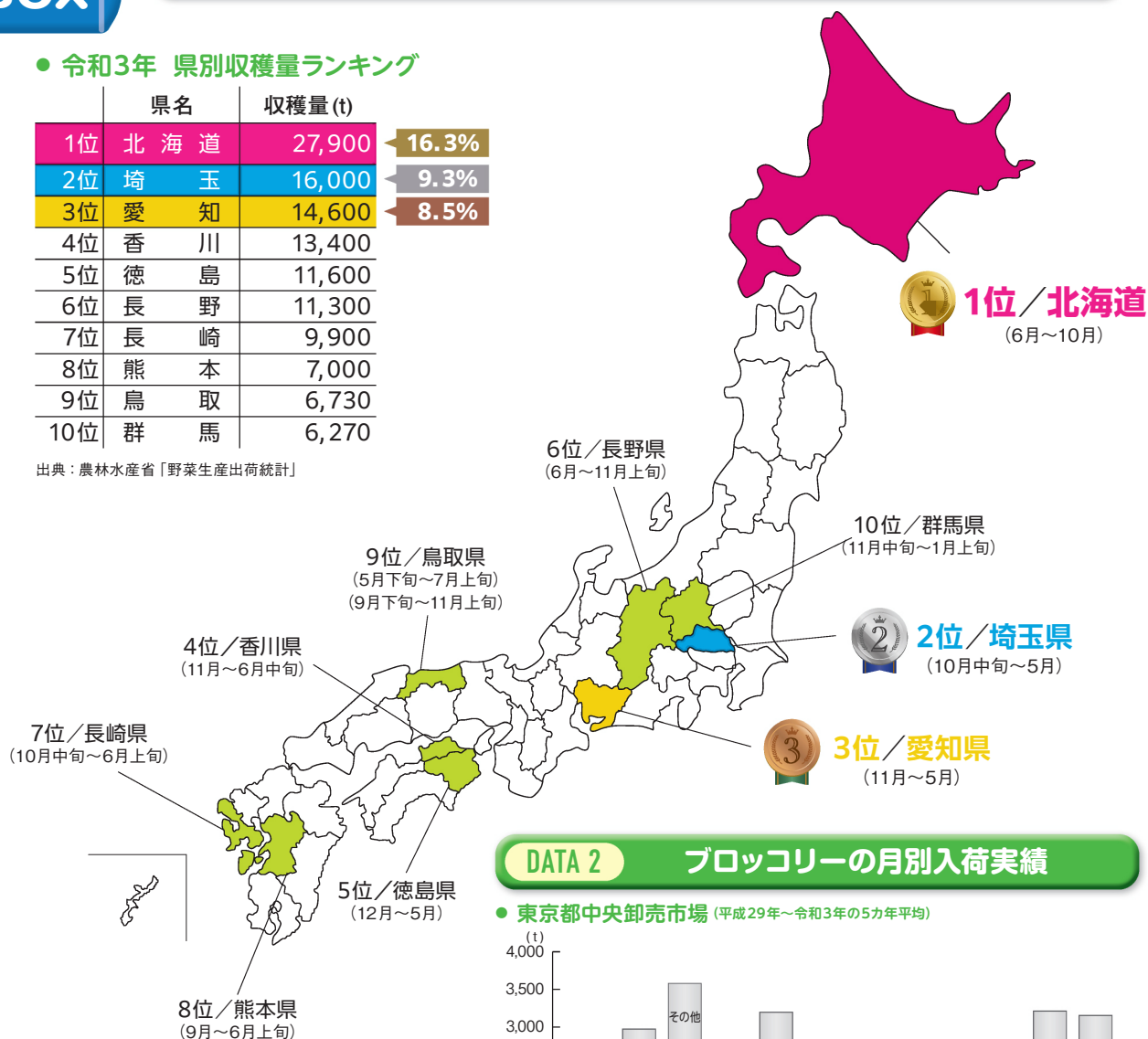


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	北海道	27,900	16.3%
2位	埼玉県	16,000	9.3%
3位	愛知県	14,600	8.5%
4位	香川県	13,400	
5位	徳島県	11,600	
6位	長野県	11,300	
7位	長崎県	9,900	
8位	熊本県	7,000	
9位	鳥取県	6,730	
10位	群馬県	6,270	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



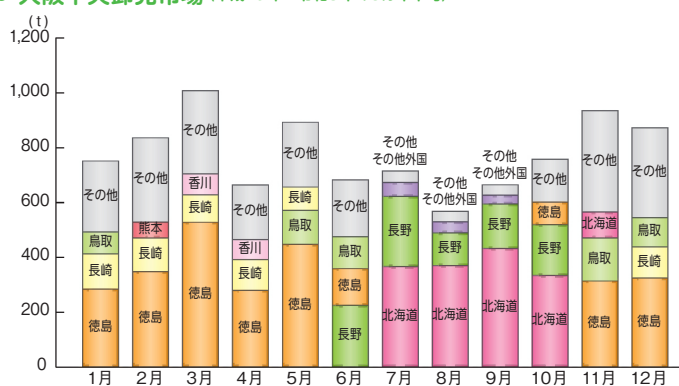
DATA 2

ブロッコリーの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 ブロッコリーの消費量

ひと月で1人あたり…

購入数量

137 g

購入金額

66 円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ページ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶

