

機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードより生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすくなるよう工夫を凝らしました。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第20回目は、カリフラワーです。



野菜ブックは好評発売中です！

詳細は、こちらから：https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html



葉茎菜類・葉を食べる

カリフラワー

旬 冬

和名：カリフラワー、花野菜、花キャベツ 学名：Brassica oleracea L. var. botrytis 英名：cauliflower

分類 アブラナ科アブラナ属

原産地 東地中海沿岸



【ホワイトカリフラワー】

1 植物として

カリフラワーはアブラナ科の一・二年草で、キャベツやブロッコリーと同様、東地中海沿岸の島々に分布する野生種のケールから分化しました。カリフラワーはブロッコリーが突然変異により白化したものであるといわれています。

食用とするのは、茎の先にある花蕾と呼ばれる部分です。カリフラワーという名前には「キャベツの花」の意味がありますが、その名のとおり蕾が発達せず、肥大して花球となった野菜です。

日本には明治時代初期に渡来し、ブロッコリーより先に普及しました。戦後になって食の洋風化に伴って栽培が急速に増加しましたが、近年は緑黄色野菜であるブロッコリーの人気が高まり押され気味となっています。

2 作物として

カリフラワーは、花を食用とするため花芽分化を進める栽培が必要となります。レタスやキャベツ、はくさいなど葉物の野菜ではとう立ちしないよう花芽分化させない栽培管理をしますが、カリフラワーは、反対に花芽分化を順調に進ませることが重要となります。

また、カリフラワーやブロッコリーは、花蕾を食すため、花蕾の発育を順調に進ませることが品質の高い商品とするために必要となります。

重量のある花蕾を育てるには、まず栄養成長をする枝葉を十分に育て、花芽分化後は冷涼な気候により正常な発育を進める努力が必要とされます。

3 食材・商品として

カリフラワーは、ほのかな甘味とほろ苦さ、独特の食感が魅力の単色野菜です。白色だけでなく、紫、オレンジなどカラフルなものもあります。

ブロッコリーとの中間的な性質を持つロマネスコという品種も美しいフラクタル状の造形で人気です。ブロッコリーと異なり生でも食べられます。

低カロリーで色が白色であることからお米と一緒に炊いてカロリーを下げるなどさまざまな利用方法も出てきています。

主な種類と特徴



ホワイトカリフラワー

花蕾^{からい}が真っ白で、最もポピュラーなカリフラワーです。花蕾^{からい}を白くするために、大きな外葉に包み、日光に当てずに育てられます。主な品種に、「スノークラウン」、「寒月」などがあり、一年を通じて流通しています。



紫カリフラワー

アントシアニンを含み、花蕾^{からい}が紫色をしています。品種によって加熱をした時に紫色のままのものと緑色になるものがあります。主な品種に、「パープルフラワー」などがあります。



オレンジカリフラワー

カロテンを含み、花蕾^{からい}が鮮やかなオレンジ色をしています。ホワイトカリフラワーに比べ、甘味や栄養価が高めで、加熱しても変色しないのが特徴です。主な品種に、「オレンジブーケ」などがあり、主に11～12月にかけて出荷されます。



カリフローレ

まるで小さな花束のように売られるカリフローレは、2012年に開発された新しい野菜です。花蕾^{からい}の部分が小ぶりで茎の部分が長い、カリフラワーの一種です。長い茎の部分も食べられるので、「スティックカリフラワー」とも呼ばれます。



ロマネスコ

黄緑色のゴツゴツとした見た目が特徴のイタリア伝統野菜です。カリフラワーとブロッコリーを掛け合わせた品種で、「サンゴショウ」や「うずまき」とも呼ばれています。日本での流通量はわずかですが、ヨーロッパでは人気があります。ブロッコリーに近いホクホクとした食感とほのかな甘味があり、ゆでるとひすい色に変化します。



栄養と機能性成分



POINT! 壊れにくいビタミンCが豊富でゆでても焼いても楽しめます。

カリフラワーに豊富に含まれるビタミンCは、有害な活性酸素から細胞を守り、病気にかかりにくい丈夫な身体作りに役立ちます。また、皮膚や軟骨などを構成するコラーゲン線維の構築に必要な酵素を活性化させるビタミンでもあるため、皮膚や骨の健康維持に欠かせません。

そのほか、ビタミンB₁₂とともに新しい赤血球の形成に必要であり、細胞を新生する際に重要な役割を担う葉酸、ケガや内出血を起こしたときに止血する働きがあり、丈夫な骨作りにも関与しているビタミンKなども含まれています。

日本ではゆでるなど加熱をして食べることが多いですが、外国ではブロッコリーとともに生で食べられることも多く、シャキシャキとした食感が楽しめます。

主な栄養成分



資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



カリフラワーを食べよう！



選び方

カリフラワーの花蕾^{からい}は、収穫後も発育します。貯蔵日数が増加すると、過熟となってだんだんすき間ができ、色も褐色に変色しやすくなります。また、蒸散作用も行われるため水分が減り、花蕾重も減少していきます。

そのため、花蕾^{からい}がかたくしまり、全体的にずっしりとした重みがあるもの、色は変色がなく純白なものを選びましょう。

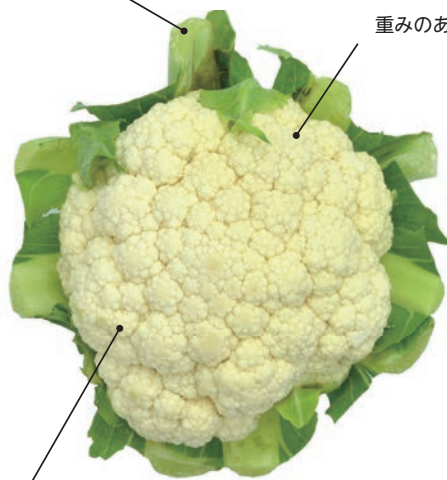
保存方法

20℃以上のところでは、花蕾^{からい}が開いてしまいます。ラップで包むかポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

すぐに使いきれない場合や鮮度が劣るものは、かためにゆでてから冷蔵庫で保存します。また、冷凍保存する際は、小房に分けてかためにゆで、水気をよく切り冷ましてから、密閉袋などに入れて保存しましょう。

切り口がみずみずしいもの

ずっしりと重みのあるもの



実がすきまなく詰まり、純白なもの

調理の豆知識

アクが強いので、下ゆでしてから調理しましょう。その際、たっぷりの湯に小麦粉を加えると、沸点が上がって早くゆで上がります。また、白色種は、酢又はレモン汁を加えて

ゆでると、真っ白に仕上がります。ゆで上がった後、水っぽくならないよう、ざるに広げて冷めましょう。

サラダやピクルス、炒め物に用いてポリポリとした食感を楽しむほか、グラタンやクリーム煮に加えてほのかな甘味を味わいましょう。

データBOX

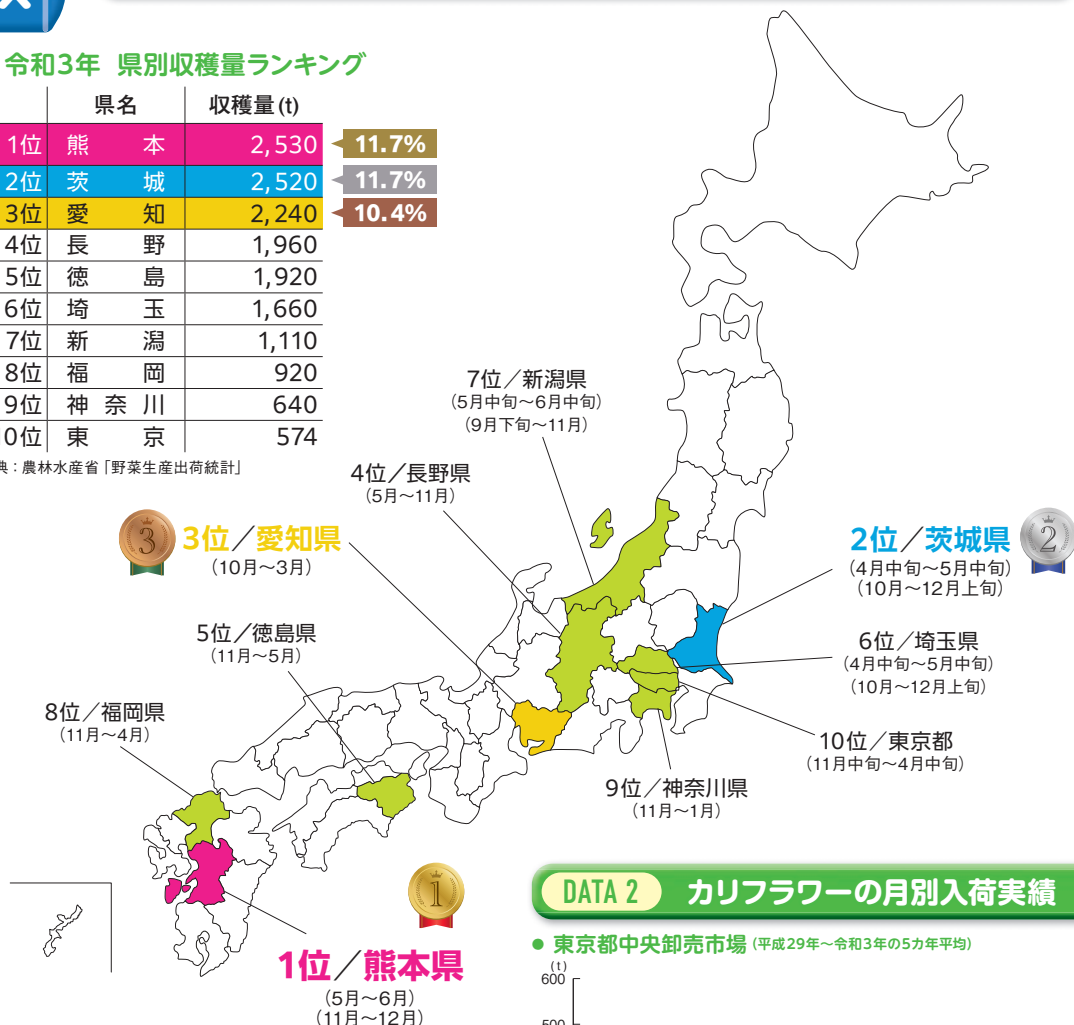
DATA 1

主要産地と収穫量ランキング

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	熊本	2,530	11.7%
2位	茨城	2,520	11.7%
3位	愛知	2,240	10.4%
4位	長野	1,960	
5位	徳島	1,920	
6位	埼玉	1,660	
7位	新潟	1,110	
8位	福岡	920	
9位	神奈川	640	
10位	東京	574	

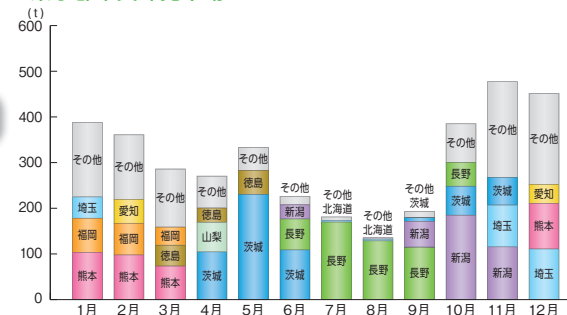
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



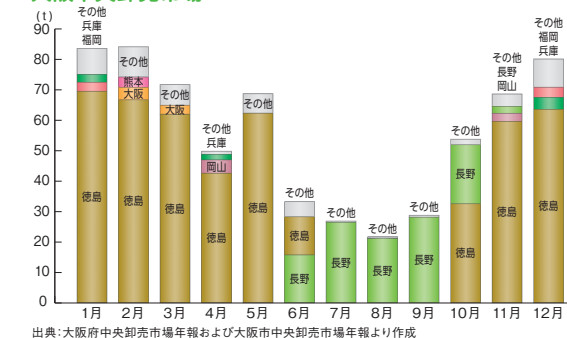
DATA 2

カリフラワーの月別入荷実績

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）

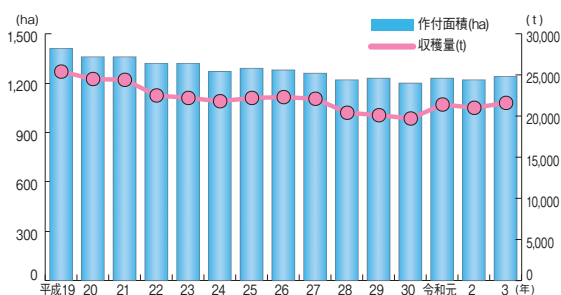


DATA 3

カリフラワーの生産

作付面積と収穫量の推移

カリフラワーの収穫量は、平成30年までは微減で推移し、その後はほぼ横ばいで推移しています。



資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ペジ探

最新のデータが観られます！

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶

