



# ブロッコリーについて



ブロッコリーが「指定野菜」として、2026年4月に追加されます。「指定野菜」とは、国が国民の食生活に特に重要と認め、価格や供給を安定させるために支援の対象とする野菜のことで、1974年のじゃがいも以来50年ぶりのこととなります。今回はそんな注目の野菜、ブロッコリーについてお話しします。

## ブロッコリーの栄養

ビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整えるさまざまな栄養素をバランスよく含んでいます。なかでも風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンC、抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。また血液の凝固や骨の健康に重要なビタミンK、細胞の生成に関わり、妊娠を計画している女性に大切と言われている葉酸なども多く含まれています。また、野菜の中ではたんぱく質が多いのも特長です。

## ブロッコリーの選び方

濃い緑色で蕾がぎっしり詰まり、こんもり盛り上がったものを選びましょう。蕾が黄色くなっているものは鮮度が落ちていて味も風味も悪くなっています。また、切り口がみずみずしくて変色しておらず、茎にス（空洞）が入っていないものが良いです。冬場に見かける紫がかったものは、寒さに当たったもので甘みが増しています。

## ブロッコリーの種類

「スティックセニョール」の名で流通しているアスパラガスのように茎の部分が長くて柔らかい茎ブロッコリーは小分けにする手間がかからず便利です。

ブロッコリーの種を発芽させたブロッコリースプラウトはがん予防に効果があると言われていて、スルフォラファンが豊富で、その健康効果が注目されています。



## おすすめの調理法

ブロッコリーに含まれる水溶性ビタミンは、ゆでると煮汁に溶け出し、ゆで時間が長くなるほどその流出量が増加します。ブロッコリーをゆでて食べる場合は、約1~2分でさっとするのがおすすめです。また、スープのように煮汁ごと摂取できる料理も良いですね。蒸す、電子レンジでの加熱は、水溶性ビタミンも失われにくく、おすすめです。