



旬をいただきます!!



食べて 未来へつなごう

協力：農事組合法人 佐原農産物供給センター

食卓に彩りを添える ブロッコリー

詳しくは
こちらから▶



ゆでると鮮やかな緑色になり、おかずにも付け合わせにも、お弁当やサラダの彩りにも欠かせない大人気のブロッコリー。秋から冬にかけて、まさに旬を迎える野菜です。(農)佐原農産物供給センターの生産者 松山 新さんにお話を伺いました。



松山 新さん

約20年前に農家を営むおじさんの手伝いをするため神戸から千葉に。農作物を育てることに魅せられ、農業を継ぎました。現在、東京ドームくらいの面積の土地に畑とハウスを持ち、葉物を中心に10種類ほどの野菜を作っています。

「冬のブロッコリーは甘味、うま味が増しておいしいですよ」と松山さん

キャベツと同じアブラナ科
(共通点は花が黄色いこと!)

私たちが主に食べているのは
つぼみ(花蕾)の部分

1株に1つずつ大きな
花蕾をつける

濃い緑色の花蕾が密集し、
固くひきしまつて真ん中が
こんもりと盛り上がっている
ものおいしい

ビタミン、ミネラル、食物繊維
などの栄養素が多く含まれ
ているといわれている



豆知識

●寒い時期に花蕾の表面が紫色になることもありますが、これはブロッコリーが凍らないよう身を守るために糖を作り、天然の色素であるアントシアニン(ポリフェノール的一种)という色素が合成されるからで、食味には問題ありません。

●新鮮なブロッコリーは水をはじきます。これは病気や水分の蒸発を防いだりするブルームと呼ばれる天然のロウ物質をブロッコリー自身が作り出しているからです。

ブロッコリーを収穫するまで

定植～生育



8月にハウスで苗を育て9月に定植。大雨で植えた苗が倒れないよう土寄せをします。

生育中はヨトウムシやチョウチョも大敵。こまめに畑の様子を見守ります



収穫



1株10cm～15cmが
収穫の目安!

定植後90～120日で収穫の時期を迎え、花蕾が最適なサイズに成長したものから順に、1株ずつ手作業で丁寧に刈り取ります。収穫後はさらに選別して形を整えてから出荷します。

組合員の皆さんへのメッセージ



夏の猛暑にも負けずブロッコリーは生命力にあふれ、ぐんぐん育っています。ブロッコリーは花蕾も茎も葉も食べられますので、私たちが丹精込めて作ったブロッコリーを余すところなくおいしく召し上がってください!

食べて応援 ブロッコリー レシピ

レシピ提供：(農)佐原農産物供給センター 農め〜くらぶ

*花蕾の中に土ほこりがついていることもあるので房ごとに切って茎側から多めの水で洗い流してください。*ブロッコリーは10cmくらいのものを1個としています。

ブロッコリーとタコマリネ



- 材料(4人分)
ブロッコリー 1個、ゆでタコ 150g、
玉ネギ 1/2個、ニンジン 適宜
- 作り方

- ① ブロッコリーは、小房に分け下ゆです。
- ② 玉ネギは薄切りにして水にさらし水気を切っておく。タコは薄い削ぎ切りにする。
- ③ ニンジンは千切りにする。(できるだけ細くした方が口当たりが良い)
- ④ 上記の★を合わせてドレッシングを作り、玉ネギ、タコ、ニンジンを混ぜ合わせ、最後にブロッコリーを入れて器に盛り、出来上がり。(ブロッコリーは変色しやすいので簡単に混ぜ合わせる)

【調理のポイント】 酢をレモン汁に、サラダ油をオリーブオイルに、ともに代えてもおいしくいただけます。

ブロッコリーとキャベツのクリーム煮



- 材料(4人分)
ブロッコリー 1/2個、キャベツ 1/4個、
玉ネギ 1/2個、ベーコン 80g、
バター 大さじ2、小麦粉 大さじ2、
牛乳 2と1/2カップ、固形スープの素 1個、
塩 小さじ1/2、コショウ 少々、粉チーズ 少々
- 作り方

- ① キャベツは1cm幅、玉ネギは薄切り、ブロッコリーは房を小さく分けて茎は厚めに皮をむいて薄切りにしておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし野菜とベーコンを全部入れ炒める。野菜がしんなりしてきたら小麦粉を振り入れて炒めたと同時に牛乳を全量入れ、混ぜる。
- ④ ③に固形スープの素を砕いて入れ、塩、コショウで味を調える。火加減に注意して焦がさないようにしながら沸騰するまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、粉チーズをお好みでかけて出来上がり。

【調理のポイント】 ブロッコリーを炒めずにレンジで加熱または、ゆでたものを後から加えると煮くずれしにくいです。

Webモニターさんから簡単! プラスワン★レシピ



マヨネーズ・とろけるチーズ・パン粉を乗せてグリルかトースターで焼くと、野菜嫌いな子どもも食べてくれます



めんつゆにつけておくと、味が染みて、弁当のおかずにもピッタリです



ゆで卵とカニカマを加えマヨネーズで和えてお皿に盛るだけ。簡単にできて彩りもキレイなので食卓が華やかになります



ちばベジレポート
バックナンバーは
こちらから

ハピ・デリ! 取り扱い週

国産ブロッコリー 12月3回まで

(同一産地からお届けする場合はプラスチック削減のため個包装なしでお届けします)

「ちばインフォメーション」についてあなたの声を聞かせてください!

カブのレシピを教えてください。[声は、11月10日(日)までにお寄せください]

右の二次元
コードを
読み取って
送信してね!



問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時～17時(土・日・祝日休み)