



カリフラワー



■おいしいカリフラワーを選ぼう！

・白いもの
・花蕾にうぶ毛が生えているものは生長しすぎ



・つぼみが固いもの
・こんもりと丸まっているもの

・葉の緑色が濃いもの(葉つきの場合)
・切り口がみずみずしいもの
・ずっしりと重みがあるもの(水分がたっぷりと残っている)

＜保存方法＞

ラップで包み、野菜室で保存する。湿らせたペーパータオルを茎に巻いてから保存すると、乾燥を防ぎ鮮度を保つことができる。日持ちはあまりよくないので、2～3日を目安に使い切る。時間が経つと白い部分が黄ばんでくるので、固めに茹でてから冷凍保存もおすすめ。(しっかりと水気を切ってから保存すること)

■カリフラワーの種類

・ロマネスコ



イタリアの伝統品種。黄緑色でゴツゴツした形が特徴。茹でてサラダやパスタに使用。ブロッコリーに似た食感。

・オレンジブーケ



花蕾部分がオレンジ。カロテンが豊富。抗酸化作用がある。茹でるとより色が濃くなり、ほんのりと甘味がある。

・バイオレットクイーン



花蕾部分が紫色。アントシアニンが豊富。抗酸化作用がある。茹でると全体が緑色に変わりブロッコリーのようになる。

・グリーンカリフラワー



ブロッコリーとカリフラワーの掛け合わせ。「ブロッコフラワー」とも言われる。

■カリフラワーの栄養

カリフラワーは**ビタミンB₁**・**B₂**・**C**、**カロテン**、**カリウム**、**食物繊維**が多く含まれている。

ビタミンB₁: エネルギー源となる**糖質の代謝**を助ける。**疲労回復効果**あり。

ビタミンB₂: エネルギー源となる**脂質の代謝**を助ける。

ビタミンC: 抗酸化作用による**風邪予防**の効果、コラーゲンの構造に関わり**美肌の維持・増進**の効果がある。カリフラワーに含まれる**ビタミンC**は熱に強いいため、調理による損失が少ない。

カロテン: 粘膜を保護することによる**風邪予防**、抗酸化作用による**動脈硬化予防**の効果が期待される。

カリウム: 体の中で水分調整し、摂り過ぎた**塩分**を体外に排泄するはたらきがある。**高血圧予防**。
食物繊維: **お腹の調子を整え**、**便秘予防**などのはたらきがある。**食後の血糖値の上昇を緩やかにしたり**、**コレステロールの排泄を促し**、**生成を抑えるなど血中のコレステロールを正常に保とうとする**はたらきがある。

🌸 カリフラワーの下ごしらえ 🌸

カリフラワーは花蕾の間に汚れがたまっていることがあるので、しっかりと洗いましょう。アクが強いため茹でてから使用します。

●洗い方

たっぷり水をはったボウルに、茎を上にしてしばらくつけておく。



●茹で方

沸騰したお湯に2%の塩を入れ、なるべく小房に分けず、大きめかたまりで1分茹でる。(丸ごとの場合は3分くらい) 小房に分ける場合は、時間を短めに。茹でたあとは、水取りせずにそのまま冷ます。

①小麦粉を入れる

小麦粉(小さじ1)を水に溶いたものを沸騰したお湯に加えてから茹でると、色がキレイに。沸点が上昇し、茹で時間を短縮するので加熱による**ビタミンC**の損失を抑えることができる。

②レモン汁か酢を入れる

沸騰したお湯に酸(大さじ1)を加えて茹でることで、茹で上がりが白くキレイに。

①②どちらかで茹でることで色がキレイになります。

栄養価(100g当たり)

| | |
|----------------------------|------|
| エネルギー (kcal) | 27 |
| ビタミンB ₁ (mg) | 0.06 |
| ビタミンB ₂ (mg) | 0.11 |
| ビタミンC (mg) | 81 |
| 食物繊維 (g) | 2.9 |

■旬カレンダー (※ が旬の時期です。)



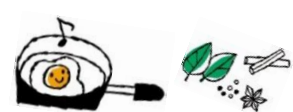
徳島、愛知、茨城

カリフラワーはアブラナ科の野菜で、キャベツ・白菜・菜の花などの仲間。直径が10～15cmくらいで、花蕾が集まっている。「キャベツの花」という意味の「kale (cole) flower」が名前の由来である。15世紀ごろからイタリア・フランスで栽培され、日本には明治初期に渡来。初めはほとんど普及しなかったが、栽培技術の向上と洋食文化の広がりとともに昭和30年ごろから徐々に広まった。カリフラワーに含まれる「イソチオシアネート」という成分は、消化液の分泌を促す効果、殺菌効果があるため消化機能が弱っている時におすすめ。

※カリフラワー中サイズ1/4株(1人前の使用量) 100gの可食部として計算。



おすすめレシピ



●カリフラワーの炒めもの

干しえび・干しいたけの戻し汁を使った
塩分控えめ、うまみたっぶりの、かんたん炒め。



- <材料・2人分>
- ・カリフラワー 250g
 - ・干しえび 15g
 - ・干しいたけ 3枚
 - ・にんにく 1かけ
 - ・乾物の戻し汁 各100cc
 - ・鶏がらだし 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・こしょう 少々
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・オリーブ油 大さじ1
 - ・水溶き片栗粉 大さじ1~2
- ※水と片栗粉は1:1で使用。

- <作り方>
1. 干しえび、干しいたけをぬるま湯につけ戻す。
※戻し汁を各100ccずつ、取っておく。
 2. カリフラワーは硬めに茹で、小房に分けておく。
 3. にんにくはスライスしておく。干しいたけは石づきを取り、スライスしておく。
 4. フライパンにオリーブ油を引き、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら、えび・しいたけを加え中火で炒める。
 5. 戻し汁を加えて調味料で味付けをし、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
 6. カリフラワーを加えて全体をよく混ぜてできあがり。

カリフラワーを入れてから水溶き片栗粉を加えると、全体を均一に混ぜるのが難しくダマになりやすいので、とろみをつけてからカリフラワーを加えましょう！

ポイント！



干しえび・しいたけ(かさが薄いもの場合)の戻し時間は30分が目安。
えびは約1.5~2倍の大きさに、しいたけは触ってみて、芯がなく全体がやわらかくなっていればOKです。

●カリフラワーとイカのマリネ

りんご酢を使った、まろやかな酸味のマリネです！



- <材料・2人分>
- ・カリフラワー 120g
 - ・するめいか 1杯
 - ・たまねぎ 1/4個
 - ・パプリカ(赤・黄) 各1/4個
- マリネ液
- ・りんご酢 大さじ4
 - ・はちみつ 小さじ2
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・白ワイン 大さじ1
 - ・オリーブ油 大さじ2

- <作り方>
1. カリフラワーは茹でて小房に分けておく。
 2. いかは、はらわたを出し1cmの輪切りにする。ゲソの部分は食べやすい大きさに切り分け、色が変わるまでサッと茹でておく。
 3. たまねぎは薄くスライスし、水にさらす。
 4. パプリカは1cm角くらいにカットしておく。
 5. ☆の調味料を合わせてマリネ液を作る。
 6. 1~4の材料をしっかりと水気を切り、5のマリネ液で30分くらい漬けておく。
 7. お皿に盛り付けて、できあがり。

カリフラワーがゴロっとしているので、ボウルで漬けると全体にマリネ液がなじまないため、バットなど平たい容器で漬けることをおすすめします。

ポイント！



イカのはらわたを出すのが苦手な方は...



お店でさばいてカットしたものがある場合は活用しましょう。お店に並んでいない場合は、お店の方に声をかけて相談してみてください。

●カリフラワーのくるみ和え

くるみのビタミンEで抗酸化作用アップの
美容にもうれしい一品。



- <材料・2人分>
- ・カリフラワー 120g
 - ・くるみ 50g
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2

- <作り方>
1. カリフラワーは茹でて小房に分け、冷ましておく。
 2. くるみは粗めに砕き1/3はそのまま使用、残りはすり鉢を使い、すっておく。
 3. ボウルに2と☆の調味料を合わせて、和え衣を作っておく。
 4. 1と3を和えて味をなじませたら、お皿にもりつけてできあがり。

ポイント！



くるみをすることで、くるみの脂が出て和え衣がよくまとまり、カリフラワーに味が絡みやすくなります。また、くるみが持つ甘味や香りを楽しむことができます。すり鉢がない場合は、厚手の袋に入れてできるだけ細かくつぶしましょう。



無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

管理栄養士

ダイエット 貧血 高コレステロール 高血圧 糖尿病 腎疾患 尿路結石 痛風(高尿酸血症) 等
株式会社 ファーマみらい 管理栄養士 垣本