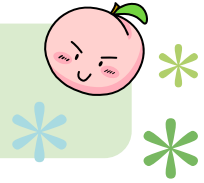


ブロッコリー



みなさんこんにちは。今日は「ブロッコリー」のお話をします。

ブロッコリーはアブラナ科の緑黄色野菜で、原産は地中海沿岸です。キャベツの一種がイタリアで品種改良され、現在の姿になったとされています。

愛知県はブロッコリーの生産がとても盛んで、全国トップクラスを誇ります。特に、^{あつみ}渥美地域や東三河地域を中心に、温暖な気候を利用して栽培されています。

ブロッコリーは、ビタミンやミネラル、^{しょくもつせんい}食物繊維などの栄養素を豊富に^{ふく}含みます。中でも^{かぜ}風邪予防や^{びはだ}美肌効果が期待できるビタミンCの^{かんゆうりょう}含有量は、生のままだと100g中120mgと^{かじゅう}レモン果汁の2倍以上^{ふく}含まれており、野菜の中でもトップクラスです。豊富な栄養素をうまくとるためには、加熱時間を短めにするのがコツです。

今日は、^{しゅん}旬のブロッコリーを使っておおか和えにしました。これでお話を終わります。