

BROCCOLI

# ブロッコリー

葉茎菜類



主な  
出荷時期

10月～6月

## 昭和50年代から栽培が本格的に

地中海沿岸原産の野生種ケールを改良したもので、食生活の洋風化に伴い日本でもポピュラーな野菜に。添え野菜やお弁当の彩りにはかかせないブロッコリーは、香りや味にクセがないので子供にも大人気。最近ではブロッコリースプラウトやスティックセニョールなど新しい品種が栽培されています。

体内でコラーゲンの生成と抗酸化物質として働くビタミンCを、野菜の中でも多く含みます。

明石市／加古川市／稲美町

# 東播



ほんのりと甘みがあつて  
おいしい秋冬穫り栽培が中心

東播地区はブロッコリー栽培は昭和40年代から栽培が始まり、一時は輸入物に押されて栽培が少なくなりましたが、昭和55年頃から再び増加しました。

低温時のアントシアニンの発生がなく、茎の空洞症の発生が少ない品種を選んで栽培しています。

形は緑色の美しいドーム型で、ほんのりと甘みがあつておいしいブロッコリーです。主として秋冬穫り栽培(10～3月)で、市場中心にJAの直売所でも販売。今後はさらなる高品質なブロッコリーを安定供給できる産地として、出荷販売を行っていききたいという意向です。

瀬戸内海に面した温暖な気候条件で、全耕地の90%が平坦地で豊かな土壌条件に恵まれています。



購入の問い合わせ JA 兵庫南 経済部 特産販売課 TEL.079-496-5787

神戸市西区

# 神戸西



冬以外は朝穫りで鮮度アップ  
新鮮なブロッコリーを出荷

野菜栽培が盛んな西区では、ほぼ全域でブロッコリーを生産し、花蕾の揃いや鮮度、食味にこだわったものを市場に届けています。

7月～8月と1月～2月に種をまき、10月～3月および5月に出荷されます。都市近郊の強みを生かし、かつ他産地との差別化を図るため、ブロッコリーが凍ってしまう真冬以外は朝穫りをして、極力新鮮なものを消費者に届ける努力がなされています。朝穫り商品として、量販店へ出荷されます。

かつてカリフラワーが主流だったころ、カリフラワーを生産していた人たちが、昭和50年頃に新規作物として緑のブロッコリーを栽培し、広まりました。現在は、JA兵庫六甲ブロッコリー部会で栽培に取り組んでいます。



購入の問い合わせ JA 兵庫六甲 神戸西営農総合センター TEL.078-961-1277

南あわじ市  
洲本市／淡路市

# 淡路島

三原・日の出



## 濃い緑色でしっとりした食感 12月～5月に連続出荷が可能

淡路島産のブロッコリーは食欲をそそる濃い緑色で、つぼみが固く、しつかりとした食感が特徴です。昭和50年代に淡路市北淡地区でブロッコリーの栽培を開始。淡路市から洲本市に生産が拡大しました。軽量なことから高齢者や女性を取り組みやすい品目として栽培面積が増え、約70haで栽培しています。

畜産が盛んな淡路島の特性を生かし、牛ふん堆肥を投入した土づくり。天候不順に対応するため、高い畝や広い幅の畝にして、排水改善を行っています。

年平均気温16℃近い温暖な気

候を活かし、栽培の工夫と品種の組み合わせにより、端境期（4～5月）も含めた12月から5月までの連続出荷が可能となっています。

端境期への出荷のため、早生品種をトンネルやべたがけ資材などを用いて栽培。2～3月収穫のブロッコリーはJ Aの保冷庫で貯蔵して、鮮度を維持しています。秋から春にかけて切れ目ない出荷をすることで、市場に信頼されています。



## カリフラワーとブロッコリー、栽培の変遷

淡路島三原郡内にカリフラワーが導入されたのは、昭和40年代前半。最盛期は昭和55年でした。一方ブロッコリーは昭和55年頃から作付けが急増し、昭和57年頃にはカリフラワーの作付面積を抜いています。今ではカリフラワーに比べてブロッコリーの方が、栄養豊富な緑黄色野菜として需要が高まっています。

購入の問い合わせ ▶ JA あわじ島 TEL0799-42-5211 JA 淡路日の出 TEL0799-62-6200



主菜の味を引き出す名脇役、たまには主役で登場

## ブロッコリーのサーモンドレッシング



### 材料/4人分

ブロッコリー	小1株	
甘塩鮭	小1切れ	
A	マヨネーズ	大さじ2
	レモン汁	小さじ2
	こしょう	たっぷりめ
	砂糖	ひとつまみ

①甘塩鮭に酒、こしょう各少々(分量外)をふり、電子レンジ(600W)に約2分かける。皮と骨を除き、身をフォークでつぶす。②①とAを混ぜ合わせてサーモンドレッシングを作る。③ブロッコリーは小房に分け、茎は硬い部分を除く。塩少々を加えた湯でゆで、冷水にとって水気をきる。茎は皮をむいて食べやすい大きさに切る。④器にブロッコリーを盛り、サーモンドレッシングをかける。

※好みでクリームチーズや生クリームを加えると、よりコクのあるドレッシングになります。

## ブロッコリーのイタリアンロースト

### 材料/4人分

ブロッコリー	1/2株
トマト	(中玉) 1/2個
にんにく	1/3片(スライス)
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	少々

①ブロッコリーはひと口サイズに切り分け、にんにくスライス、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてよく和えておく。②グラタン皿または耐熱皿に入れ、175℃のオーブンで5~6分(少し焼き色がつく程度に)ローストする。③ローストしたブロッコリーに、ざく切りしたトマトを混ぜ入れ、175度のオーブンで再度2~3分ローストする。



## サーモンのポワレ ブロッコリーのカルボナーラ風ソース

### 材料(4人分)

サーモン	60g/1人前	240g	
【カルボナーラ風ソース】			
ブロッコリー	1個	バルメザンチーズ	15g
たまねぎ	40g	卵黄	1個
ベシャメルソース	40g	パイヨン	少々
生クリーム	60g		
マッシュドポテト・セルフィーユ	少々		
付け合わせ野菜	適量		

①サーモンは3枚におろし骨、血合を全て取り除き、1.5cmの幅で切り分け直径5cm程度のセルクルに詰め塩こしょうをしてオリーブオイルでポワレする。②ブロッコリーはつぼみと茎に分けつぼみはなるべく小さくとり茎は皮を剥き5mm角に切り揃え、軽く塩ゆでしておく。③たまねぎは微塵切りにしてバター(分量外)で色を付けないように良く炒めベシャメルソース、パイヨンを加え粗熱をとる。④卵黄をボウルで攪拌し、生クリーム、バルメザンチーズを加えて取り置く。⑤③に②のブロッコリーを加え、④を加え塩こしょうで味を調えソースを作る。⑥皿の中央に①のサーモンを置きサーモンの上に⑤のソースを全体にかけその周りにマッシュポテトを8カ所均等に絞り、その上に黄パプリカ、にんじん、モロッコインゲンを対角線上に置きセルフィーユを飾り完成とする。

