

食を究めた
スペシャリストが教えます

達人 レシピ。

日本各地、旬の食材を提供する農家や漁師など、食のスペシャリストたちが、専門家だからこそ知っている秘伝のレシピを紹介。食材の味や、栄養を引き出し尽くす！達人ならではのレシピをお見逃しなく！



第17回 ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格で、さまざまな料理に合うブロッコリー。「深谷ねぎ」で有名な埼玉県北部の深谷市は、国内有数のブロッコリーの産地です。かつて養蚕が盛んだった同市には桑畑が多くありました。1970年代にその桑畑を転換させる土地基盤整備の実施にあたり、需要増加が見込める作物としてブロッコリーの栽培に注目。埼玉の土壌に適した品種の開発なども進められ、生産は急速に拡大していきました。深谷市のブロッコリー栽培は、冬に種をまき初夏に収穫し、さらに夏に種をまき秋から冬に収穫する2期作が主流。本来ブロッコリーは冷涼な気候を好む野菜のため、初夏に収穫するものと比べ、秋冬収穫のものはよりブロッコリー本来の香りと味が楽しめます。

ブロッコリー栽培の達人



「収穫後すぐ冷蔵して 鮮度をキープ」

(株)つばさグリーンファーム(埼玉県深谷市)

20代から40代の若手が活躍する(株)つばさグリーンファームでは、深谷ねぎやブロッコリーなど9品目の野菜を栽培しています。「ブロッコリーは鮮度の確保が大切です。当社では気温が低い早朝のうちに収穫し、その後すぐに大型冷蔵庫で冷やして芯温を下げてから出荷することで、品質劣化を防いでいます。また、収穫のタイミングも重要で、とりわけ成長の早い初夏のブロッコリーは、1日収穫が遅れるだけで大きくなりすぎてしまいます。契約している飲食店やスーパーに安定した量を卸せるように、複数の品種を栽培することで、収穫時期をなるべく長くできるように工夫しています。当社は20人近いスタッフがいて、そのほとんどが他業種からの転職者。若い彼らに、農業の大変さも面白さもしっかり学んでもらえる職場の環境づくりをすることで、野菜の品質もより上げていきたいです」と話すのは、同社取締役の高橋さん。自身も未経験から農業を始められたそうで、若者に「農業ってカッコいいな」と思ってもらえるように奮闘中だそうです。



(株)つばさグリーンファームの
詳細はこちらから

筋肉づくりに 植物性たんぱく質

ビタミンCや葉酸、カロテン、食物繊維などが豊富なブロッコリー。さらに、低カロリーで植物性たんぱく質を多く含むことから、筋力トレーニングをする人たちにも人気の野菜です。
(監修:管理栄養士・国際中医薬膳師 清水加奈子さん)



食のスペシャリストが教える！

達人レシピ

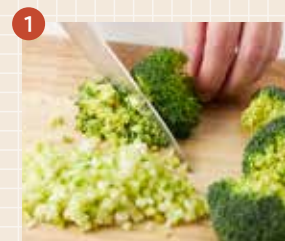
ブロッコリー餃子

白菜やにらの代わりにブロッコリーを使った餃子です。ブロッコリーの歯応えが良く、さっぱり食べられるメニューです。

用意するもの(3人から4人分)

- ブロッコリー…200グラム
- 鶏ひき肉…100グラム
- 塩…小さじ4分の1
- 餃子の皮…24枚
- サラダ油…適量
- 酢、醤油、ラー油…適量

おろしにんにく、おろし生姜…各小さじ1
[A] 醤油、マヨネーズ…各大さじ1
こしょう…適量



1 ブロッコリーは小房に分けて、茎の皮を剥き、粗みじん切りにします。



2 ボウルに1と鶏ひき肉、塩を入れ、粘りが出るまで混ぜます。



3 2にAを加えよく混ぜたものを餃子の皮で包みます。



4 フライパンにサラダ油をひき、3を並べ、水100ミリリットル(分量外)を加えて蓋をし、強めの中火で5分加熱します。その後、蓋を取り、強火で焼き目がつくまで焼いたら、お好みで酢、醤油、ラー油などをつけて食べます。

ここがポイント！

ブロッコリーは細かく切りすぎない方が、歯応えが感じられます。



なくそう！
食品ロス

ブロッコリーの茎を食べずに捨てていませんか？実は茎にはつばみ部分以上に多くのビタミンCやカロテンが含まれています。皮が硬い部分は剥き、食べやすく切って、つばみ部分より長めに火を通して、おいしくいただきましょう！