

加賀のブロッコリーを おいしく食べる レシピ集

Vol.3

KAGA BROCCOLI
RECIPE BOOK

JA加賀 × 北陸学院大学短期大学部



JA加賀イメージキャラクター
カガッコーちゃん

加賀市産 ブロッコリー

加賀市はブロッコリーの栽培面積と出荷量がともに北陸で一番の産地です。JA加賀ブロッコリー部会に加入している生産者は若手農家が多く、全ての部会員がエコ農業者の認定を取得しており、平成17年には「環境保全型農業コンクール」で農林水産大臣賞を受賞しています。

ブロッコリーの栄養と 期待される効果・効能

ブロッコリーはビタミンやミネラル、食物繊維など栄養素が豊富。抗がん作用のあるスルフォラファンなどの機能性成分も含まれます。毎日の食事にぜひ摂り入れてみてください！ 監修／北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

美肌効果・老化防止

β-カロテン
体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を強化。

ビタミンC
コラーゲンの生成を促進し、肌のみずみずしさを保つ。メラニンの生成を抑え、シミ、ソバカスを防ぐ。

貧血予防

葉酸
新しい赤血球を作り出すために必須の成分で『造血のビタミン』とも呼ばれる。細胞の新生に欠かせない成分のため、妊娠中の女性は特に積極的に摂取したい栄養素。

風邪予防・抗ストレス

β-カロテン
体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を強化。

ビタミンC
免疫力を高める。

がんの予防

β-カロテン・ビタミンC・ビタミンE
抗酸化作用。

スルフォラファン

発がん抑制物質。肝臓などの臓器において解毒酵素群(体内に入った毒物や発がん物質を無毒化する酵素群)を活性化することで、がんを予防できる。

高血圧予防

カリウム
ナトリウムの排出を促し、血圧を下げる。

便秘予防

食物繊維
腸壁を刺激し、便の排泄を促進させる。

骨粗鬆症予防

カルシウム
骨の材料。
ビタミンK
カルシウムの骨への沈着を促す。

北陸学院大学短期大学部
食物栄養学科の皆さんが開発。
ブロッコリーレシピ。

一生懸命考えた
自慢のレシピです！

先生と学生が協同で、家庭でも簡単に作れるブロッコリーレシピを考えました。加賀市産ブロッコリーを、加賀市の多くの皆さんに美味しく食べていただくと嬉しいです。



野菜嫌いなお子様にも
食べてほしい

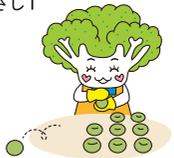


成長に必要な栄養素を補える

ブロッコリー白玉

材料[2人分]

ブロッコリー…20g
白玉粉…30g
水…大さじ1
バナナ… $\frac{1}{6}$ 本(輪切り)
きな粉…小さじ1
三温糖…小さじ1



⑤器に白玉とバナナを盛り、きな粉と三温糖を合わせ、かける。

④鍋にお湯を沸かし白玉を入れる。浮き上がってから2分茹で、氷水に取り冷ます。

③大さじ1の水を加えて、耳たぶ位のかたさになったら一口大に丸め、真ん中を指で軽く押さえ凹ませる。

②白玉粉にブロッコリーを加えて混ぜる。

①ブロッコリーはやわらかく茹で(4分程)、水気を切り細かく刻む。

つくりかた

お子様と一緒に作れる簡単おやつ。たんぱく質、食物繊維が豊富なきな粉との相性もばっちり！ブロッコリーに含まれるビタミンB6は、たんぱく質をエネルギーに変えるのを助けます。成長に必要な栄養素を補える、野菜嫌いなお子様にも食べて欲しいヘルシーおやつです。

成長期の
お子様に



カルシウムたっぷり

ブロッコリー 卵焼き



材料[4人分]

ブロッコリー…80g(5房)
卵…2ケ
絹ごし豆腐… $\frac{1}{4}$ 丁
ミニトマト…4ケ(横半分に切る)
スライスチーズ…1枚
和風顆粒出しの素…小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖…小さじ2
醤油…小さじ $\frac{1}{2}$
塩…ひとつまみ

④スキレットに入れ、ミニトマトを並べる。180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

③Aを加えて調味する。スライスチーズを手で細かく裂いて加える。

②ブロッコリーをレンジ600Wで1分半加熱し、細かく刻み、加える。

つくりかた

成長期のお子様にとっても！
ブロッコリーには丈夫な骨を作るカルシウム、ビタミンKが豊富に含まれます。豆腐とチーズもプラスしてさらにカルシウムアップ！
トマトの酸味でブロッコリーの青臭さが消え、食べやすい味です。

いつまでも元気でいてほしい
おじいちゃん、おばあちゃんに



カルシウムたっぷり

ブロッコリーと 鮭のミルク煮

いつまでも元気でいてほしい
おじいちゃん、おばあちゃんにの
骨を強くするカルシウムがたっぷり摂れます。
生姜汁とごま油の香りで、高齢の方や、
牛乳が苦手な方も
食べやすい風味になっています。

材料[4人分]

ブロッコリー…200g	酒…大さじ3
生鮭…2切れ(200g位)	牛乳…200cc
しめじ…30g	生姜汁…小さじ2
水…150cc	ごま油…小1
コンソメ…1ヶ	片栗粉…大さじ1 (同量の水で溶く)

- つくりかた
- 1 ブロッコリーは小房に分け、レンジ600Wで1分加熱する。
 - 2 生鮭は皮をとり、一口大に切り、小骨をとる。しめじは小房に分ける。
 - 3 鍋に水、コンソメ、酒を入れて煮立て、生鮭、しめじを入れて煮る。火が通ったら、牛乳を加えて4分程煮る。煮立たせないように注意する。
 - 4 ブロッコリーを加えてひと煮立ちしたら、生姜汁とごま油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- つくりかた
- 1 ブロッコリーは小房に分ける。芯の外側の固い部分をそぎ落とし、内側の白い部分を1cm角の薄切りにする。ケチャップとカレー粉は合わせて混ぜておく。
 - 2 鶏肉は3cm角に切り、塩・こしょうをふる。フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、鶏肉の皮側を焼き色がつくまで焼き、取り出す。
 - 3 フライパンの油をキッチンペーパーでふき取る。オリーブ油大さじ1/2とんにくを入れ弱火で炒める。にんにくの香りが立ったら米を研がずにそのまま加えて炒める。米に油が回ったら、赤パプリカ、ブロッコリーを加えて軽く炒める。お湯50cc、コンソメ1ヶ、ケチャップ、カレー粉を加えて混ぜ、鶏肉をのせる。
 - 4 蓋をしないで中火で15分、弱火で5〜7分炊き、仕上げに強火で20秒加熱し、火を止める。米が少しかたいぐらいで火をとめ、5分程おくと調度よい。

材料[4人分]

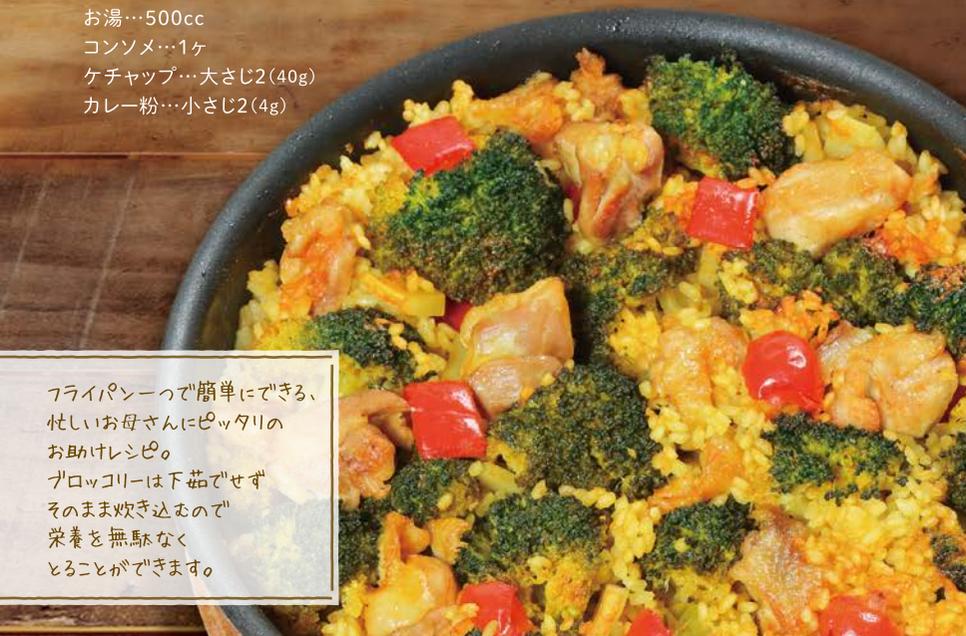
ブロッコリー…1株
米…1合
鶏もも肉…1枚(3cm角)
塩・こしょう…適宜
赤パプリカ…1/4ヶ(1cm角)
にんにく…1かけ(みじん切り)
オリーブ油…大さじ1/2+大さじ1/2
お湯…500cc
コンソメ…1ヶ
ケチャップ…大さじ2(40g)
カレー粉…小さじ2(4g)

フライパンひとつで簡単にできる
忙しいお母さんのお助けメニュー

ブロッコリーの栄養を無駄なくとれる

ブロッコリーパエリア

フライパン一つで簡単にできる、
忙しいお母さんにピッタリのお助けレシピ。
ブロッコリーは下茹でせず
そのまま炊き込むので
栄養を無駄なく
とることができます。





ブロッコリーのおろしポン酢かけ

- つくりかた
- ① ブロッコリーは小房に分け、レンジ600Wで1分半加熱する。
 - ② フライパンにブロッコリー、舞茸を入れ、塩を2つまみ振り、舞茸がしんなりするまで炒める。器に盛り、大根おろしを添え、ポン酢をかけ、七味をふる。

材料[2人分]

ブロッコリー…80g 大根…60g(おろす)
舞茸…20g ポン酢…適宜
塩…2つまみ 七味…適宜

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンや大根の辛味成分のイソチオシアネートはがんを予防する作用があります。

ブロッコリーとチーズのぱりぱり

チーズの旨味とパリパリ食感でブロッコリーを美味しく食べられます。お子様のおやつにもピッタリ!



材料[2枚分]

ブロッコリー…20g
ピザ用チーズ…20g
塩…少々
黒こしょう…少々

- つくりかた
- ① ブロッコリーはレンジ600Wで2分加熱し、小房に分ける。
 - ② フライパンにピザ用チーズを10gずつ重ならないように丸く広げる。弱火にかけ、チーズが溶けてきたら、ブロッコリーをのせる。
 - ③ チーズがキツネ色になるまで焼き、塩、黒こしょうをふる。冷めるとパリパリの食感に。



外食しがちなお父さんに食べてほしい
生活習慣病予防に役立つおつまみ3種



焼きブロッコリーのオメガ3和え

材料[2人分]

ブロッコリー…80g
くるみ…大さじ1
塩…2つまみ
亜麻仁油…小さじ1
鯖缶(味噌煮)…¼缶(40g位)

- つくりかた
- ① ブロッコリーは小さめの子房に分ける。くるみはあらかじめ刻む。
 - ② フライパンでブロッコリーを炒め(弱火で8分)、くるみを加えて2分炒める。
 - ③ ボウルに移し、塩、亜麻仁油、鯖の味噌を加えて和える。

焼きブロッコリーは歯ごたえが良く、香ばしい美味しさ! 動脈硬化予防、脳の活性化に役立つ「オメガ3脂肪酸」を多く含むくるみ、亜麻仁油、鯖と組み合わせました。油と一緒に摂ることでブロッコリーに含まれるβ-カロテンの吸収率がアップ! 生活習慣予防におすすめの一品です。