

旬直! クッキングガーデン

ブロッコリー

栄養豊富なブロッコリーは、身近な冬野菜として人気です。管内では主に三島函南地区や富士地区などで生産されています。今回は富士地区のブロッコリーをご紹介します。

標高差を生かした栽培や品種の使い分けで長期にわたり出荷

富士地区は、南は駿河湾、北は富士山頂付近と標高差が大きく、地域の気温差を生かして、定植時期をずらしたリレー形式で栽培しています。併せて、各生産者が畑ごとに中早生から晩生まで成長スピードの異なる品種を栽培することにより、富士地区では11月から4月までの長期にわたり出荷ができます。

有機肥料で高品質生産 学校給食にも提供

有機肥料をたっぷり使った土づくりにより、ずっしりと重く、身

が締まった甘くて高品質なブロッコリーを生産しています。

良質な土で育ったブロッコリーは茎も甘く、コリコリとした食感が楽しめます。茎は房の部分以上に豊富な食物繊維を含むといわれ、余すところなくおいしく食べることができます。

近年では富士市内の学校給食への提供も増加。生産者やJA職員が講師として市内の学校で出前授業を行い、ブロッコリーをはじめとした同市産農産物の魅力を子どもたちに伝えていきます。

富士市産ブロッコリーは、当JAファーマーズマーケットや富士地区産直市、市内スーパーなどで販売しています。

ココで買えます



大沢ふる里村

所在地 富士市大淵2880
営業時間 午前9時～正午
定休日 年末年始

岩本山産直市

所在地 富士市松岡2392-1
営業時間 午後2時～午後5時30分
(4月～9月は午後6時まで)
定休日 日曜日、年末年始

その他の富士地区産直市でも販売しています。
富士地区産直市情報は[こちら](#)



POINT
ブロッコリーはレンジで加熱することで時短ができ、栄養もキープできます

山口先生考案 ブロッコリーとポテトの卵サラダ

材料(4人分)

ブロッコリー	小1/2株 (150g前後)
ジャガイモ	1個(100g)
ニンジン	1/6本(25g)
卵	2個
マヨネーズ	大さじ3
プレーンヨーグルト(無糖)	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
コショウ	少々

作り方

- ブロッコリーは小房に切り分け、水でよく洗う。耐熱容器に移し、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分ほど加熱し、手早く冷ます。
※茎の部分は硬い皮をむいてから1cm角くらいに切る。
- ジャガイモは皮をむいて1.5cm角に切り、水でサッと洗う。ニンジンは2～3mmの厚さのいちょう切りにする。それぞれ耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで加熱し、柔らかくする。
- 固ゆで卵を作り、細かく刻む。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、粗熱をとった2を入れる。ジャガイモを少しつぶしながら混ぜ、3を入れる。最後に1を加えたらサックリあえるように混ぜる。

栄養素

ブロッコリーは甘みと食感、菜の花のような香りが特徴的な緑黄色野菜です。β-カロテンやビタミンB群、ビタミンCが多く、カリウムや鉄などのミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。たんぱく質やビタミンE、カルシウムを含む食材と組み合わせると、ビタミンCを効果的に摂ることができます。

JA静岡厚生連 管理栄養士
野菜ソムリエ
やまぐち ゆり
山口 友里 先生

