

ケセラセラ

廿日市市子ども相談室だより
佐伯教室

☎080-4869-6760

令和7.10.14号

今月廿日市市は、『地産地消月間』だそうです。調べてみると、廿日市市では、多くの野菜の生産し、出荷しているようです。二つの生産が多いのに驚きました。野菜だけでなく果物の生産量も多く、これからは、佐伯の栗が楽しみですね。



今回は野菜の中でも、ブロッコリーに注目しようと思います。2026年度に、**指定野菜**に追加されることになりました。「指定野菜って何？」ですよね。指定野菜とは、「消費量が多く、安定した供給が必要として、国が指定した野菜」です。現在、キャベツ、ピーマンなど14種類。この度、約50年ぶりに追加されるそうです。

ブロッコリーの魅力は、なんと5つもあります。

- ① 栄養価が高い（βカロチン・葉酸・植物繊維・ビタミンC・タンパク質）
- ② 1年中手に入る（特に美味しいのは11～3月）
- ③ 和洋中どんな料理でも会う（クセがなくほんのり甘味）
- ④ 緑が鮮やかなので料理が映える（お弁当にもばっちり）
- ⑤ 捨てるところがゼロ（茎は茹でたり、葉は刻んだり）



新鮮なブロッコリーの選び方は、

つぼみがキュッと詰まっていて、黄色のつぼみが混ざっていないものを選びましょう。これから冬季にかけては、紫がかったものを見つけましょう。「なぜ紫色？」それは、表面を凍らせないようにするために、糖度が上がるそうですよ。



調理は、お好きにどうぞ。
茹でてサラダに、スープやシチューに入れて、
オリーブオイルで炒めてパスタに、ピザのトッピングにも
…。食欲の秋、止まりそうにありません。

～今回の情報が、あなたのお役に立ったら、嬉しいです～