



## 知っ得情報～ブロッコリー～

### <保存方法>

一般的には日持ちがせず、黄色く変色しやすいので、すぐに食べ切ることがおすすめです。

◆袋に入れるかラップにくるんで冷蔵庫の野菜室で立てて保存し、4～5日で使い切る。

◆早めに茹でて冷蔵庫に入れておく。  
下茹でしたものは、水気を十分にきって、キッチンペーパーを敷いた密封容器などに入れてから冷蔵庫に入れる。

使いたい時にすぐに  
使え、とっても便利！



### <冷凍保存>

◆大量にある場合は、生のまま長く置いておくと黄色くなってきて味も損ねてしまうので、かために塩茹でて小分けして冷凍しましょう。



### <選び方>



- つぼみが小さく、粒がそろっており、きっちりと詰まっているものを選びましょう。房と房に隙間ができているようなもの、つぼみが大きく粗く感じるもの、やわらかいものなどは避けてください。
- 色鮮やかで濃い緑色のものを選びましょう。表面が黄色っぽいものは古くなっている場合が多いです。
- 軸の切り口がみずみずしく新しいかどうか、変色していないか、「ス」が入ったように空洞ができていないかなどを確認しましょう。

### <生い立ち>

ブロッコリーの原産地はキャベツと同じ地中海沿岸です。キャベツを品種改良してできたものがブロッコリーです。日本にやってきたのは明治時代ですが、当時はあまり普及せず、第二次大戦後になって栽培が本格化しました。急速に普及したのは1980年代になってからです。

畑に生えているブロッコリーを見ると、なんとなくキャベツに似ていますね。

ブロッコリーをさらに品種改良したのがカリフラワーです。

