

# ブロッコリー って なぁに？

アブラナ科

## ○ブロッコリーのふるさと・来歴って…

地中海沿岸が原産地でキャベツの仲間です。先祖は青汁で有名になった「ケール」です。頭頂部のつぼみと茎を食べます。イタリアで改良されたのち、ヨーロッパ中に広まりました。日本に伝わったのは明治時代。ただ本格的に栽培されるようになったのは、冷蔵庫が普及した昭和40年代以降です。

## ○ブロッコリーを食べると…

ブロッコリーには、カロテンとビタミンCがたくさん含まれていて、その含有量はキャベツのおよそ4倍ともいわれています。また、アブラナ科の野菜の中でも抗がん作用が高いことが注目されています。加熱して食べる際には、ゆでるよりもレンジで加熱したほうがビタミン類の損失が少ないといわれています。

## ○ブロッコリーの産地って…

北海道の生産量は国内では第1位。

道内でみると、

第1位	江別市
第2位	音更町
第3位	長沼町

(令和元年 北海道野菜地図より)

## ○ブロッコリーの育て方って…

北海道での主な栽培時期は4月～10月で、ほとんどが露地栽培です。普段私たちが食べているブロッコリーは、ブロッコリーの一番上の部分。ただし、家庭で育てる場合はわき芽にできる小さなブロッコリーも食べることができます。わき芽だけをたくさん収穫する品種もあります。

## ○スプラウトって？

もやしやカイワレダイコンのように、発芽した芽生えをスプラウトといいます。近年ブロッコリーのスプラウトは高い抗がん作用があるといわれる「スルフォラファン」を多量に含んでいるため注目されています。