



# 食育だより 2月号

## ブロッコリーが指定野菜に！！



ブロッコリーが指定野菜に2026年4月に新たに加わります。1974年にばれいしょが指定野菜に追加されて以来、約50年間変化がありませんでした。  
今月号は指定野菜、ブロッコリーについてお伝えします。

### 指定野菜とは？

消費量が多い野菜や、消費量が多くなることが見込まれる野菜です。  
野菜の値段を安定させて、いつでも野菜を食べられるように生活に欠かせない重要な野菜として農林水産大臣が指定しています。現在14品目指定されています。

#### 葉茎菜類



ブロッコリー  
2026.4 追加

#### 果菜類



#### 根菜類



ブロッコリーは栄養価の高さや、サラダ、お弁当、冷凍野菜などの需要から、近年ブロッコリーの消費量が増えています。国内での生産量も増加しており、国内では収穫時期をずらしながら北海道から九州まで全国各地で栽培されるため、1年を通して手に入ります。



ブロッコリーは現在「特定野菜」に指定されています。

### 特定野菜とは？

「指定野菜」以外の野菜で、消費生活上、重要とされる「指定野菜に次ぐ重要性を持つ野菜のことで現在35品目あります。

アスパラガス、いちご、枝豆、かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、さつまいも、グリンピース、ごぼう、小松菜、いんげん、さやえんどう、春菊、しょうが、すいか、とうもろこし、セロリ、そら豆、チンゲン菜、生しいたけ、にら、にんにく、ふき、水菜、三つ葉、メロン、山芋、れんこん、ししとうがらし、わけぎ、らっきょう、ゴーヤ、オクラ、みょうが、ブロッコリー



主に食べている部分はブロッコリーのどこの部分でしょうか？

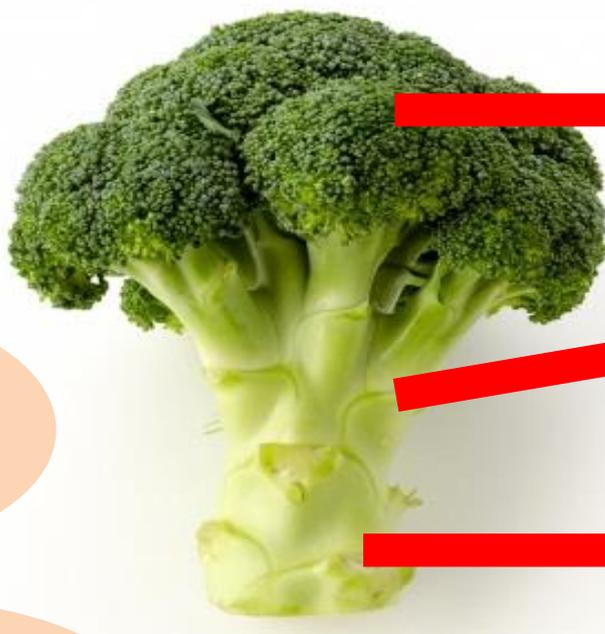
根？ 茎？ <sup>つぼみ</sup> 蕾？ 葉？ 実？

答えは裏面に☆

正解は「花蕾<sup>からい</sup>」という花のつぼみが密集している部分です！！

## 選び方

おいしい時期は  
11月～3月



つぼみ部分が密で、  
かたく締まり緑が濃いもの

つやつやして  
茎が変色していない、  
みずみずしいもの  
外葉がピンとしているもの

切り口がみずみずしく  
変色していないもの

## おいしいコツ

### 加熱方法

小房にわけて電子レンジ、  
蒸しがおすすめ。

## おいしいコツ

### 茎も食べよう

栄養たっぷりの茎は、皮をむいて薄切りに  
してから電子レンジ、蒸しがおすすめ。炒め  
物やサラダなどにも。

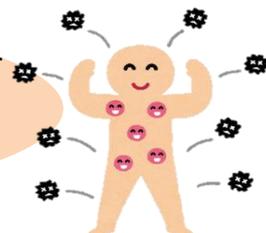
## おいしいコツ

### 保存方法

かために加熱したブロッコリーは、  
冷蔵庫なら2～3日、冷凍庫なら1か月ほ  
ど保存が可能です。



抗酸化力や解毒作用が高く、老化やがん予防に効果的なイオウ化合物の一種、スルフォラファンが多く含まれています。  
ビタミンCが豊富で、野菜の中では含有率がトップ。美白効果や、免疫力アップ効果が期待できます。



## ブロッコリーおすすめレシピ



### ブロッコリーとアーモンドのスープ

#### 【材料】2人分

ブロッコリー.....80g  
にんじん.....40g  
わかめ(乾燥).....1g  
アーモンド(無塩、素焼き).....6g  
ごま油.....小さじ1  
にんにく(1片).....10g  
A { だし汁.....300ml  
カレー粉.....小さじ1  
はちみつ.....小さじ1  
塩.....少々  
黒こしょう.....少々

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーは1cmくらいに切り分け、にんじんも1cm角のサイコロ状に切る。
- ②わかめは水で戻し、①と同じくらいの大きさに切る。
- ③アーモンドは、袋に入れて綿棒などで粗く砕き、フライパンで、から煎りする。にんにくは薄切りにする。
- ④鍋にごま油と薄切りにしたにんにくを熱し、香りが立ったら①と②を炒める。全体に油が回ったら、Aを加える。
- ⑤煮立ったら蓋をして中火で約5～6分煮て塩で味を整え、火を止める。
- ⑥器に盛って、③のアーモンドをちらし、好みで黒こしょうをかける。

はちみつを使用していますので、1歳未満の乳児には与えないでください。

レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

