

【カリフラワー】コリコリした食感と甘味を楽しもう♪

今が旬

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月



原産地は地中海沿岸で、ブロッコリーの突然変異と言われているよ！
日に当たりすぎると変色するから、切った葉をかぶせて日光を遮るなど、
手間暇かけて栽培されているよ！



栄養成分

- ビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維など



花蕾(からい／つぼみの部分)に含まれるビタミンCは、熱による損失が少ないのが特徴じゃ。
ビタミンCには、鉄分の吸収を高める働きがあるから、鉄分を多く含む食品と一緒に食べると、貧血の予防や改善が期待できるぞ。



選び方や保存法

- キズや変色がない／外葉に張りがある。
- つぼみがぎっしり詰まっていて、ずっしりと重みがある。
- 保存する場合は、鮮度が落ちる前に硬めに茹でて冷凍か冷蔵保存する。



オススメ料理



カリフラワー
サラダ

カリフラワーの
豆乳スープ



丸ごと硬めに茹でたあとに小房にわけると、ビタミンCが残りやすく、つぼみもくずれにくいんだ。