

## 都市生活 ビオサポ便り Vol.64 2021. 2

今回紹介するのは、鮮やかなグリーンで、お弁当やメインディッシュの付け合わせに大活躍のブロッコリー。

畑の便りのブロッコリーだと、農薬などの心配もなく、安心して食べられますね♪

### ブロッコリーの主な栄養と効能

ブロッコリーの栄養的魅力はなんといっても、ビタミンCとβカロテンという抗酸化作用をもつ2つの重要なビタミンを多く含んでいること。

ビタミンCには免疫カアップやシミ・そばかすを予防する美肌づくりに加え、ストレスから体を守るといった効果も。体内のビタミンCはストレスでも大量に消費されるため、十分にとることを心がけましょう。

体内の余分な塩分を排泄して血圧をコントロールするカリウム、動脈硬化のリスクを軽減したり、貧血の予防にも有効な葉酸、血糖値を下げるインスリンの作用を高めるクロムといったミネラルも豊富に含まれます。

### さまざまなファイトケミカルが豊富！

ファイトケミカルは植物がもつ抗酸化作用のこと。ブロッコリーにはさまざまなファイトケミカルが含まれています。例えばポリフェノールの仲間、血液をサラサラにして動脈硬化の予防作用が期待できるケルセチン。また、目の健康を維持する働きのあるルテインも、パソコンやスマートフォンと切っても切れない生活を送る現代人にとって、重要な成分。

このファイトケミカルのなかでも最近注目されているのが、辛み成分の一種スルフォラファンで、優れた解毒作用があるとして近年研究が進んでいるそうです。



## 旬の野菜のレシピ

### ■ブロッコリーのカルボナーラ風サラダ■

〈材料〉 2人分

ブロッコリー…1株

ベーコン…2枚

にんにく…1かけ、 輪切り唐辛子…少々

真塩、こしょう…適量

ゆで卵(半熟)…1~2個

パウダーチーズ…大さじ1、 オリーブオイル…適量



〈作り方〉

- 1.ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは2cmに切る。にんにくは潰してみじん切りに。
- 2.中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと唐辛子を香りが立つまで炒めたら、ベーコン、ブロッコリーを加え更に炒め、真塩、こしょうで味を調える。
- 3.2を器に盛り、半熟卵をのせてパウダーチーズをふる。

### ■ブロッコリーのおかかマヨ和え■

〈材料〉 2人分

ブロッコリー…1株

かつお節…3g、 マヨネーズ…大さじ

醤油…小さじ1、 白ごま…大さじ1



〈作り方〉

- 1.ブロッコリーは小房に分け、2分茹でる。
- 2.かつお節、マヨネーズ、醤油、白ごまをボウルに混ぜ合わせ、水気を切ったブロッコリーを加えて和える。