



地産旬味
福食
MENU

手間ひまかけて育てる
食味豊かなブロッコリー

苗の様子を見ながら行う
遮光・土寄せなどの世話

「やはり、人の手で世話をするのが一番ですね。苗の様子を見ながら作業をしていきます」

「食味検査」が実証する
うまみ、コク、塩味

人間の舌が「おいしい」と感じる食味を数値で表すことが出来る「食味検査」というものがあります。白石さんは以前、自作のブロッコリーをこの検査に出したことがありまして。

その結果、うまみ、コク、塩味、苦みの数値が全体的に高いという数値が出たそうです。中でも、人間の舌が「うまみ」を感じる塩味は、平均値が

7月にジャガイモの収穫を終えたファーム・白石の畑では、土を少し休ませた後、9月になるとブロッコリーの苗の植え付けが始まります。農薬を使わないため、苗に青虫がつかないように網をかけるなど、手間ひまかけてその生長を見守る白石さん。暑い季節なので、シートをかけて遮光したり、草取りをすることも欠かせません。また、根は湿気を好まないため、土寄せをして、なるべく根に酸素が行くようにする工夫もしているそうです。

夏の間を乗り越え、秋から冬の寒さにさらされるブロッコリーの収穫は、二月中旬から始まります。収穫後に脇芽となつて出てくるものを、白石さんは「チビッコリー」と呼んでいるそうで、こちらもおいしいそうです。有機栽培のため収穫期間が長い白石さんのブロッコリーは、その年の天候にもよりますが2月頃まで食べられます。



ファーム・白石
白石長利 (しらいしながとし) さん

無農薬・無化学肥料の自然農法で野菜を栽培。「適地適作」を基本に、環境に沿った野菜づくりを実践しているほか、農業体験など消費者との交流にも積極的に取り組んでいます。ファーム・白石の野菜とお米は、直売のほか宅配などで販売しています。

ファーム・白石
電話: 080-2810-4033
いわき市小川町下小川字味福野16

ブロッコリーの栄養と効能

ビタミンC、マグネシウムが豊富で熱に強い野菜

ブロッコリーの抗酸化物質(フィトケミカル)は、体内で抗がん成分スルフォラファンに変化し、細胞菌にも有効とされています。また、生のブロッコリーはみかんの4倍、加熱しても2倍のビタミンCがあります。ブロッコリーのほろ苦さは、血圧をコントロールしてくれるマグネシウムが豊富なサイン。茹でると甘みに変わって美味しくなります。

おすすめの食べ合わせ

ブロッコリーとニンニクはがん予防食材のダブル使い！



ブロッコリーの食物繊維とニンニクのアリシンは、パスタの糖質を分解して血糖値をコントロールしてくれるため、小児糖尿病予防、肥満予防にもおすすめの組み合わせ。がんを防ぐ成分アリシンたっぷりのニンニクとブロッコリーは、がん予防食材のダブル使いですね。アンチョビ(かたくち鰯を塩漬にした発酵食)とチーズの発酵食がプラスされて、栄養も満点です。

中村 寛子 さん
(なむらひろこ)

上級食育指導士、栄養士、調理師、薬膳コーディネーターなどの資格を持ち、がん予防料理教室、スポーツ栄養教室、ナチュラルヘルシークッキングなど多彩な講座の講師を務めています。



ブロッコリーの味なお話

まるごとブロッコリーのフィジッリ

ブロッコリーは、花芽のところよりも茎(芯)の栄養成分が高いと言われており、うまみもあります。ですからぜひ、茎の部分と一緒に食べてほしい食材です。「まるごとブロッコリーのフィジッリ」は、芯を茹でてペースト状にし、そのうまみを生かしてパスタのソースにしました。花芽の部分とあわせてブロッコリーをまるごと食べられます。ほかにあまり食材や調味料を加えないことで、素材そのものの味を楽しむことができます。野菜本来の味を引き立たせるには、薄味にしてシンプルな味付けをするのがおすすめです。



Hagiフランス料理店シェフ
農林水産省 料理マスターズ
萩 春朋 さん
(はぎはるとも)

福島県の食材、食文化の普及に取組み、「料理マスターズ2014」として農林水産省より顕彰されました。さらに、福島県の食材の魅力を発信するため、料理教室も積極的に開催しています。

クッキング



北林シェフの
cooking advice!

イタリアでは1つの野菜の味わいだけをパスタのソースとして楽しむ料理があります。ブロッコリーはゆですぎずフレッシュ感を楽しんでください。ソースがからみやすいフィジッリにしましたが、ほかのパスタでもOKです。

イタリアンカフェデザインング
La Stanza(スタツァ)シェフ

北林 由布子 さん
(きたはやしゆこ)

有機栽培の野菜や有精卵などを使い、素材のおいしさを生かしたイタリア料理を作っています。

イタリアンカフェデザインング La Stanza
電話: 0246-35-5767 | いわき市平字三町目8-2-3F



まるごとブロッコリーのフィジッリ

【材料】4人分
食 材 / ブロッコリー(大1個)・フィジッリ(240g)・ニンニク(2かけ)・アンチョビフィレ(3枚)・とうがらし(1~2本)・白ワイン(少々)・粉チーズ(大さじ4)・バター(大さじ1)
調味料 / 塩・コショウ・オリーブオイル(各適量)

【つくり方】

- 1 ニンニクをみじん切りにする。
- 2 ブロッコリーは花芽部分と茎を分けて、花芽の半分をフィジッリと同じくらい大きさにカットして洗う。
- 3 花芽の残り半分と茎(外側の堅い部分は切り落とす)を1~2cmに切って洗う。
- 4 小鍋に湯400cc、塩4g(湯の1%)を入れて沸かし、3を入れて5分ほどゆでる。粗熱がとれたらゆで汁ごとミキサーにかけ、ピューレにする。
- 5 大きめの鍋でフィジッリをゆでる。3ℓの水に対して30gの塩、オリーブオイル少々をたらし、ゆで時間通りにゆでる。
- 6 フィジッリのゆで時間が残り2分になったところで、2を入れて一緒にゆでる。
- 7 フィジッリのゆで時間を利用して、フライパンにニンニク、とうがらし、アンチョビを入れて弱火にかけ、ニンニクがふっつてきたらとうがらしを取り出す。アンチョビをつぶしながら、ニンニクの香りが出たら白ワインを加えて火を止める。
- 8 7に4、フィジッリのゆで汁(150~200cc)、塩・コショウ、バターを入れる。
- 9 フィジッリがゆで上がったら8に加え、粉チーズを入れてあえる。オリーブオイルをからめてできあがり。

クッキングポイント!



芯は白っぽい部分が出るくらい、芯は厚く切り落とします。

ブロッコリーは、つぼみの部分に虫やごみが入りやすいので、切り分けした後、水を盛ったボウルでしっかり洗いましょう。

栄養、風味ともに活かすため、ミキサーで食材とゆで汁を丸ごとソースに使用!

3カ月間の取り組み結果と考察

「まごわやさしいこ」を意識した食生活を3カ月間試みた10組のモニターの結果、体質改善の効果がありました。

- 【まごわやさしいこ食生活&体質改善効果】
1. 体調がよくなった
 2. 便秘が改善された
 3. 痛みやでさもなくなった
 4. 生理痛が軽減された
 5. 疲れにくくなった
 6. 風邪をひかなくなった
 7. 肌の調子がよくなった
 8. 貧血の傾向が弱まった
 9. 子どもたちが野菜を食べるようになった
 10. 採れたてを味わったから、生産者と顔見知りになったから

3. 添加物食品をやめ、天然の調味料を使うようになった
- 味覚が敏感になった
- 素材を活かすシンプルな調理になった
- 発酵食品を使う機会が増えた。味噌や醤油麹など

【効果の背景】代謝がよくなくなったから
6大栄養素(糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)をバランスよく食べることが、よりよい代謝(分解吸収)につながります。栄養が、体をつくり、エネルギーとなり、調子を整え、元気を体づくりにつなぐからです。「まごわやさしいこ」食生活を継続したことで、今までより、ビタミンやミネラル、食物繊維を食べる量が増えたことで代謝がよくなり、体質改善の効果があったと考えられます。子どもたちが、野菜を食べられるようになった背景に畑で野菜を取ったことや生産者との出会いも効果的でした。

【食べるものを選ぶ視点・食べ方】
栄養吸収のバランスが悪いことも、体調不良等の症状があらわれます。同時に食べる量を控えるほうがよいものもあります。油脂類を厳選し、スナック菓子などの食品添加物等が含まれるものを選ばず、量を減らすことも大切です(アレルギーコラマ参照)。
小麦や乳製品等の摂取も控える方がよいのは、ご飯とお味噌汁などを食べる方が、体温を上げたり、代謝を高めることにつながりやすいことがあげられます。ご飯の食べ方では、雑穀を混ぜることや、野菜を先に食べることも血糖値の急激な上昇を抑えることができ、糖尿病等の生活習慣病の予防にもつながります。