



# 「ブロッコリー」のプロフィール

- [1] 分類名 : アブラナ科 アブラナ属
- [2] 学名 : *Brassica oleracea L. var. italica Plenck*
- [3] 和名 : ブロッコリー
- [4] 外国語表記 : (英)broccoli (仏)brocoli (独)Broccoli, Brokkoli  
(伊)broccolo (中)青花菜
- [5] 原産地・伝播 : 地中海東部沿岸が原産地です。この地の野生キャベツが改良されるうちにできたのがブロッコリーであり、更に変化したのがカリフラワーです。紀元前にはローマ人が地中海沿岸の野生キャベツの、花蕾と若茎を食用としており、15世紀には栽培もされていました。この頃はまだ、ブロッコリーとカリフラワーとの区別はなく、区別されるようになったのは17世紀とも18世紀ともいわれています。ブロッコリーはイタリアで生まれ、多く改良され、利用されたので「イタリアンブロッコリー」の別名があります。18世紀になってイタリアからヨーロッパ各地に伝わり、ヨーロッパ横断鉄道の食堂車のメニューにも登場しましたが、今日のような栽培品種が育成されたのは19世紀に入ってからです。19～20世紀にアメリカに伝わり、人々の間に急速に広まりました。日本では花蕾が緑色のものが普及していますが、外国には黄緑色、紫色などのものがあります。茎もおいしく食感がアスパラガスに似ているので、イギリスでは「イタリアンアスパラガス」、フランスでは「シュー・アスペルジュ(アスパラガスのようなキャベツ)」とよんでいます。
- [6] 日本への伝来 : 明治初期に入ってきましたが庶民の生活には溶けこまず、戦後、欧米からの輸入などがきっかけで本格栽培されるようになりました。その後更に改良が加わり、1970年代になって普及し始め、今や緑黄色野菜としてポピュラーな野菜となりました。夏場の端境期には輸入品も出まわるほどです。
- [7] 栄養学的特徴 : 緑黄色野菜であり、糖質、ビタミンCが豊富で、特に花蕾部分のビタミンCはレモンの2倍弱あります。カロテン、鉄、ビタミンB1、B2、カルシウムや亜鉛などの微量栄養素も含んでいます。茎もおいしく、ビタミン類が豊富です。
- [8] 主な用途 : 下ゆでしてからサラダやあえもの、炒めものになります。グラタンやシチューの具などにすると、彩りが華やかになります。中国料理では、生のままサッと炒め、スープを加えて煮るなどの調理法もあります。茎はコリッとしてアスパラガスのように利用でき、甘みもあっておいしいです。カリフラワーより火の通りが早いので、ゆで時間は早めにします。ブロッコリーのゆで汁はアクが少なく、うま味と栄養分が溶け出しているためスープやみそ汁などに使うとよいです。
- [9] 選び方 : 花蕾がぎっしりと集まっていて緑色が濃く、堅くしまっている、茎に“す”が入っていないなどが目利きの目安です。花蕾が黄色みをおびて開き始めているものは収穫時期が遅れたものでおいしくありません。花蕾は密集しているが、色の浅いもの、紫色っぽいものがありますが、栽培温度の違いによるもので、鮮度とは関係ありません。
- [10] 保存法 : 室温に置くと花蕾が開きやすいので暖かい日が続く春などは要注意です。ポリ袋に入れて茎を下にし、冷蔵庫の野菜室に保存します。栄養分が失われやすいのでできるだけ早く食べるのがよいです。やむをえず時間をおく時は、小房に分けてサッとゆで、平たい皿やバットなどにそれぞれがくっつかないように並べて、冷凍します。凍ったらひとまとめにしてポリ袋に密閉し、冷凍庫に保存します。



## 「ブロッコリー」の種類

茎の先に花蕾をひとつつける頂花蕾型(ちょうからいがた)とわき芽が出てそれぞれに花蕾をつける側花蕾型(そくからいがた)があります。「緑嶺(りょくれい)」、「梅緑(うめみどり)」などがあります。

### 頂花蕾型(ちょうからいがた)

ブロッコリー



茎の先に花蕾をひとつだけつけるものです。成育適温は15～25℃で、涼しい高原などで育成されます。

### 側花蕾型(そくからいがた)

わき芽型ブロッコリー



枝が次々に分かれて複数の花蕾をつけるものです。秋から春にかけて収穫されます。「グリーンビューティ」「はなもり」などがあります。

写真提供「野菜供給安定基金」