



「カリフラワー」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. botrytis L.n*
- [3] 和名 : ハナヤサイ
- [4] 外国語表記 : (英)cauliflower (仏)chou- fleur (独)Blumenkohl
(伊)cavolfiore(中)花椰菜
- [5] 原産地・伝播 : 地中海東部沿岸が原産地です。ブロッコリーと同じ系統の野生キャベツから生まれた野菜でブロッコリーの弟分になります。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世紀頃には食用栽培されていました。しかし、17、18世紀頃まではカリフラワーとブロッコリーとの区別はありませんでした。19世紀に入って現在のカリフラワーが栽培されるようになりました。
- [6] 日本への伝来 : ブロッコリーと同じく明治時代の初期に入ってきましたが、一般には普及しませんでした。大正から昭和初期にかけて品種改良もおこなわれましたが、ごくわずかの人が食用とするのみでありました。戦後、サラダの普及とともにブロッコリーより先に人気が出始め、右肩上がりに消費量が伸びていましたが、最近はブロッコリーの方が人気を集め、生産量は減っています。
- [7] 栄養学的特徴 : 糖質とたんぱく質が比較的多いのでほのかな甘みがあります。ビタミンCが豊富でトマトの3倍強もあり、ビタミンB1やB2も含んでいます。ゆでたあとのビタミンCの損失がブロッコリーより少ないです。茎の方がビタミンCを多く含むので、茎もいっしょに食べるとよいです。
- [8] 主な用途 : 一般的には下ゆでしてサラダやシチュー、グラタンなどに使います。甘酢炒めや辛み炒めなどもおいしいです。欧米では生で食べることも多く、薄切りにしてドレッシングをかけたり、ディップを添えます。ピクルスにしてもよいです。こうして生食すると、熱によるビタミンCの損失がないので一石二鳥です。カリフラワーはアクが強いのでゆでる時は酢を加えると更に白くゆで上がります。また切ってから長時間おくと切り口が空気に触れて色が少し悪くなるので、レモン汁などをかけておくとよいでしょう。
- [9] 選び方 : 花蕾が堅くしまっていて全体がこんもりしており、持ち重りのするものが良質で、色は純白なものがよいです。茶色や黒いしみがあつたり、茎に“す”が入っているものは鮮度が悪いです。大きさは直径15cmほどで、片手でつかめるくらいのものを選びます。
- [10] 保存法 : 室温に置くと花蕾が開きやすいのはブロッコリーと同じです。花蕾が開いてしまうと栄養分が損なわれるだけでなく、味も落ちます。保存する時はキッチンペーパーを湿らせて茎のまわりに巻き、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。あるいは下ゆでして冷凍します。



「カリフラワー」の種類

花蕾の色によって分けられます。

白色カリフラワー

カリフラワー



カリフラワーの中でもっともなじみのある種類です。「サマースノー」「銀嶺」などの品種名からもわかるように純白の花蕾が特徴です。黄変を防ぐため、大きな外葉で包み込み、先をしばって日光をさえぎって栽培します。

黄色カリフラワー

黄色カリフラワー



オレンジ色の花蕾を持った新品種のカリフラワーです。加熱しても色は変わりません。

紫色カリフラワー

「パープルカリフラワー」とよばれ、主にヨーロッパで使われています。白色種より栄養価が高く、加熱すると淡い緑色になります。冬になるとごく少量が出まわります。

黄緑色カリフラワー

花蕾がほかのカリフラワーとやや異なります。日本ではあまり出回っていません。

写真提供「野菜供給安定基金」