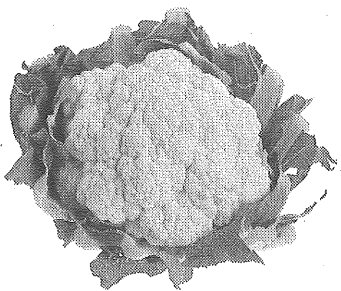


# 部位ごとの食べ方提案を

## 色や形にバリエーション！

戦後、食生活の洋風化につれ、味が淡白でクセがないカリフラワーは、サラダやシチューなどに利用され人気が出た。しかし、総務省の家計調査によると、1970年代後半をピークに消費量が減りはじめ、今ではほぼ一人当たりの消費量は年に1個程度。代わりに伸びてきたのがフロッコリー。低価格な輸入物や、近年の「緑黄色野菜フォーム」のなか「白」と「緑」という色の違いが、人気の差を生んだと思われる。しかし、最近ではカリフラワーもオレンジ、黄色、紫色の品種や、ヨーロッパで栽培されている珊瑚状の「ロマネスコ」なども登場し、色や形のバリエーションが増えてきた。見た目の美しさから外食産業でも注目されており、今後、消費拡大が期待される。



### 栄養 & 機能性

抗酸化作用を持つビタミンCが豊富。ゆでても減少するのは3分の1ほど。またビタミンB1は糖質の代謝に関わり、エネルギー生産と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをする。不足すると脚気(かっけ)になることが知られている。そのほかカルシウム、鉄分、食物繊維、カリウムなどを含む。

### 鮮度の見分け方

- 花蕾が白からクリーム色で硬くしまっているもの
- 外葉に張りがあり緑色のもの
- ずっしりと重みのあるもの

### 消費者へのアドバイス

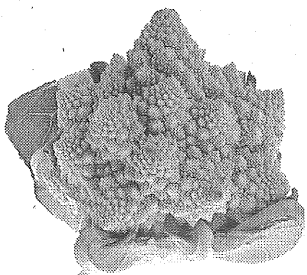
- 鮮度が味の決め手。買ったその日のうちに食べない場合は、軽くゆでて冷凍保存するよう。
- アクがあるので塩水でゆでて使う。白くゆでるとは、湯にレモン汁または酢を少々入れる。褐色の原因となるフラノボイド色素が抑えられて、白くゆであがる。
- ふっくらした食感にしたいときは、小麦粉を少々入れてゆでるとよい。
- ゆでた後は、水にさらさず、ザルに広げて冷まし、水はくならずにすむ。
- 茎の部分が紫色のものがあるが、これは、病気や農薬によるものではなく、アントシアニンによるものなので問題なし。
- フランスでは新鮮なものの生食が流行している。
- ニンジンや赤唐辛子でピクルスにしておくも便利。
- 薄切りにして、さっと炒めるとシヤキシヤキとした歯ごたえが楽しめる。

### 売場でのポイント

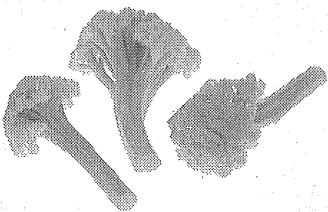
- 緑の外葉で新鮮さをアピール。トリミングする場合は外葉を1列半くらい残すように。
- 鮮度劣化により、花蕾の表面が汚れたようになると、味も劣化してゆくの早めに見切らねば。

### 下ごしらえのポイント

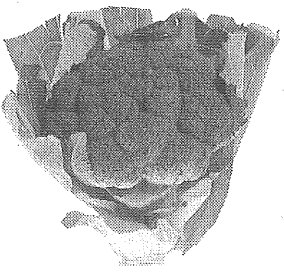
- 葉をはずし、くりぬくようにして茎を切り取ってから小房にカットする。
- ゆで時間は1〜3分



▲認知度が高まってきている、特徴的な形の「ロマネスコ」



▲スティックタイプのカリフラワー「カリフローレ」は外食需要が



▲鮮やかな紫の品種。色はアントシアニンによるもの

※7月に発売された、改訂9版「野菜と果物の品目ガイド」参照