

bea+

JAびえい農畜産物・農畜産物推進店情報誌“ビー・プラス”

Vol.11



どや！



鮮やかな緑色！



交互にすっぽり



ブロッコリーの
赤ちゃん♡



カラフルな仲間たち♪



苗のかわいさに
思わずバシッ★



おっきな〜れ♪



とっても新鮮！



食べごろブロッコリー☆

「bea+」は“beautiful”、“be-a（びえい）”が由来。そして、「+」には美しい美瑛に加え、おいしい・楽しい・おしゃれという「+α」をお届けしたいという想いが込められています。

こんな食べ方 おいしい ブロッコリーレシピ

ブロッコリーの アメリカンドッグ



油のうまみと
衣の甘さが野菜
の青臭さを
カバーしてく
れます。
ブロッコリー
が苦手なお子
さんも克服で
きるかも！

- 材料（2人分）
- ブロッコリー（茎つき [6房]）
 - 薄力粉（ふるっておく [1/2カップ]）
 - 卵（1個）
 - ベーキングパウダー（小さじ 1/4）
 - 砂糖（大さじ 2）
 - 揚げ油（適量）

- 作り方
- 1 ブロッコリーは茎を長めににつけて6房用意し、熱湯でさっとゆでてざるに上げます。
 - 2 ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えてよく混ぜます。そこに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜて5分ほど休ませます。
 - 3 揚げ油を170℃に熱し、①のブロッコリーの頭の部分に②の衣をたっぷりつけて入れ、2〜3分かけてからりと揚げます。

ブロッコリー+バナナ+ ヨーグルトの スムージー



いとしメモ
ブロッコリーとバナナは食物繊維と、ヨーグルトの乳酸菌の最強コンビ。スムージーだとブロッコリーのビタミンCが流れ出ません！便秘の方にオススメ！

- 作り方
- 1 ブロッコリーをラップに包み、電子レンジで30秒加熱する。
 - 2 フードプロセッサに①とバナナ、ヨーグルトを入れて、混ぜる！

- 材料（2杯分）
- ブロッコリー（3房）
 - バナナ（1本）
 - プレーンヨーグルト（3/4カップ）

ブロッコリーと いどり野菜の フライパン蒸し

いとしメモ
ブロッコリーの栄養をきっちり摂るには蒸すことが最適！野菜のうまみや香りをしっかり味わえます。



- 作り方
- 1 にんじんは皮をむき1cm幅の輪切りに、玉ねぎは縦半分に切り、くし形に切る。じゃがいもは皮つきのまま6〜7mm幅の輪切りにして洗う。ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはへたを取る。
 - 2 フライパンに、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを入れ、水1/2カップを注いでふたをし、強火にかけ、蒸気が出てきたら少し火を弱め、10分ほど蒸し煮する（途中で水がなくなりそうになったら、適量足す）。
 - 3 ブロッコリーとミニトマトを②に加え、塩をふってふたをして1〜2分蒸し煮する。お好みでゆずこしょうや削り節などをトッピングして完成！

- 材料（2人分）
- ブロッコリー（6房）
 - にんじん（1本）
 - じゃがいも（2個）
 - 玉ねぎ（1個）
 - ミニトマト（8個）
 - 塩（少々）
 - トッピング（お好みで）
 - ゆずこしょう
 - 削り節
 - すりごま

旬の野菜が食べられる！ 美瑛産農畜産物推進店 MAP

JAびえいは、美瑛産農畜産物推進店と協力し、美瑛の安全・安心な食材をアピールしていきます。



編集後記

夏がきましたね！今年の夏は心なしか涼しい気がしますが、これは暑さが苦手なブロッコリーには最適なんです。今回ブロッコリーの収穫現場で驚いたことが、なんといっても切り口のみずみずしさ。アスパラもしかりですが、美瑛の新鮮な野菜たちは、とってもみずみずしいんです。元々ブロッコリーが苦手な私でしたが、「ブロッコリーってこんなに食べやすくおいしいんだ」と感じさせられました。ハードワークの夏・・・ブロッコリーを食べて胃腸を守りましょう！

By 新米boy



フリーペーパー「bea+」では、読者のみなさんから当誌をこんなところに置いてほしいというご意見や、置かせていただく設置協力店を募集中です。詳しくは、下記の電話番号までお気軽にお問い合わせください。

ご意見
お問合せは

総務部
TEL.0166-92-2111

bea+（ビー・プラス）第11号
2016年発行
発行元 JAびえい
美瑛町農業協同組合 総務部
〒071-0298
北海道上川郡美瑛町中町2-6-32（本所）
TEL:0166-92-2111 FAX:0166-92-2977
jahp.biei@biei.ja-hokkaido.gr.jp
www.ja-biei.or.jp/



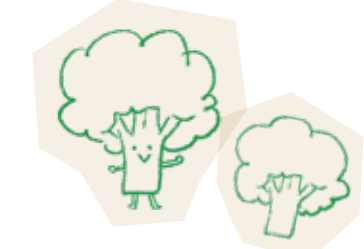
bea. BIEI Broccoli!

普段何気なく食べているブロッコリーが、健康にいいことは知っていますよね？
緑黄色野菜の代表格、ブロッコリーは栄養がとっても豊富。
高温多湿が苦手なブロッコリーは全国的には冬の野菜ですが、
涼しい北海道では7月上旬ごろから10月上旬までが旬。
今回はそんなブロッコリーについて掘り下げていきます！

ブロッコリーとは？

分類	アブラナ科アブラナ属
原産地	地中海沿岸のヨーロッパ地方
時期	10月～3月頃 (美瑛町では7月上旬～10月上旬)
栽培面積	全国で約1万4100㊦(2014) (美瑛町では約38㊦(2015))
年間出荷量	全国で約13万00㊦(2014) (美瑛町では約288㊦(2015))
主な産地	北海道約2万1,700㊦(約17%)、 愛知県(約11%)、埼玉県(約11%)

(資料：平成26年度野菜生産出荷統計)



ブロッコリーの概要

ブロッコリーは調理しやすい栄養が豊富で、クセがなくて食べやすい野菜です。30年ほど前に普及したばかりの野菜ですが、今ではすっかり食卓に定着しました。小さな緑色のつぼつぼは、ひとつひとつが花のつぼみです。そして、それらが集まったものを「花蕾(からい)」といい、茎の部分を「花茎(かけい)」と呼び、この2つの部分をブロッコリーとして食べています。そのためブロッコリーを収穫せずに放っておくと、黄色い花がたくさん咲きます。



栄養満点「野菜の王様」

「野菜の王様」とも呼ばれるブロッコリーには栄養素がとっても豊富！
ビタミンC、β-カロテン、ビタミンU、葉酸、スルフォラファンなど、
健康に欠かせない栄養がぎっしり詰まっています。

ビタミンC

美容や風邪予防にいいビタミンCはレモンの2倍ともわれています。

β-カロテン

抗酸化作用のあるβ-カロテンは、美容やアンチエイジングに最適です。

ビタミンU(キャベジン)

胃腸の粘膜を健康に保ち、胃潰瘍(いかいよう)を予防します。

ビタミンK

出血時に血液を凝固させる働きや、骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ働きがあります。成長期のお子さんや高齢の方にぴったりです。

葉酸

貧血気味の方や、妊娠中の女性にオススメです。

スルフォラファン

がんの抑制効果が高いといわれているので、がん予防に効果が期待できます。

ブロッコリーの仲間たち



カリフラワー

一般的なカリフラワー。ブロッコリーよりもサクッとした食感が特徴。



紫カリフラワー

アントシアニンを含み、茹でると青くなる。また、酸と反応して赤くなるので、ドレッシングをかけるときれい。



緑カリフラワー

一般的な白に比べてビタミンCが倍近く含まれている。



カリフローレ

スティックタイプのカリフラワー。コリッとした食感にクセのない味で食べやすい。



黄カリフラワー

柔らかな反面、傷みやすい。β-カロテンを豊富に含む。茹でても色が鮮やかに残る。



ロマネスコ

フラクタルと呼ばれる、1つ1つの塊に螺旋(らせん)があり、さらにその中の粒にも螺旋(らせん)があるとげとげた形。

美瑛産ブロッコリーのおはなし

美瑛のブロッコリーは、栽培を始めて7年程度のまだまだ新しい作物ですが、年々生産量が増えている品目の一つです。ブロッコリー生産グループは全部で21戸あり、年間288㊦もの生産量があります。2016年は7月8日に共同選別が開始され、7月14日にはJAびえい史上最大の受入数となりました。

ブロッコリーは露地栽培のため、使える農薬が少なく、使える時期も短いので防除が難しい作物です。そのため、美瑛では土づくりや品種の選定、適正防除にこだわっています。肥料をあげ過ぎると、急激に大きくなって中に空洞ができたり、虫が出てきたりするので、畑ごとに適度な肥料をあ

げることが大切なのです。

また、ブロッコリーは大きく成長すると花が咲いて商品価値がなくなります。そこでJAびえいでは、Lサイズ(11～13cm)を中心に収穫し、すぐに冷蔵しているため、大きく成長しても花が咲きにくいのです。厳しい目で共同選別をして出荷しているので、「美瑛のブロッコリーは品質が良く、きれい」とバイヤーからも高い評価を得ています。これも高品質のブロッコリーを安定的に供給したいというブロッコリー生産グループの高い意識からです。



▲ブロッコリー生産グループの皆さん

美瑛で作られているブロッコリーの品種は？

「おはよう」「ピクセル」「スターラウンド」「サマードーム」「ジェットドーム」「玉鱈(ぎょくりん)」など。この中でも、「おはよう」と「ピクセル」は、美瑛町農業技術研修センター(みのり)で苗作/をしています。



ブロッコリー調理のワンポイントアドバイス

サッと茹でる！

沸騰したお湯に塩を入れ、最初に茎、その次につぼみを入れて2分ほどゆでましょう。ブロッコリーは水につけると水っぽくなってしまうので、ザルに上げて水をしっかり切って冷ましてゆで過ぎると栄養素が流れ出てしまうので注意。

じっくり蒸す！

蒸すと栄養が流れ出ず、みずみずしく加熱できます。電子レンジと同じ効果があります。蒸す場合も中火で3～4分程度でOK!

簡単レンジ！

ラップなどでくみ500Wで5分程度加熱すると、栄養素が流れ出にくいのでオススメです!

保存方法

日持ちがせず、黄色く変色しやすいので、3日以内に調理することがオススメです。保存する場合は、すぐにポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。長期に保存する場合は、小さく切って硬めにゆでてから冷凍庫へ。

結婚式の 新定番

結婚式といえば、花嫁が独身女性の参列者に向けてブーケを投げ、それを受け取った人が次に幸せになれるという「ブーケツグ」が定番。しかし、最近は花嫁が独身男性に向かって投げる「ブロッコリートス」が広まってきています。ブロッコリーには房がたくさんあるため「子孫繁栄」の意味も込められているとか。

苗作りから 出荷まで

高橋さん宅



①苗の生育

種を植えてから4日程度で芽が出て、25日程度で生産者さんに引き渡されます。品種ごとに「おはよう」(写真左)は緑色、「ピクセル」(写真右)は紫がかった色(アントシアン)をしています。



②定植

種から30日後
しっかりと畑に根付き、すくすくと成長していきます。



種から60日後
中心部に丸い玉が
でき始めています。

③収穫直前(90日程度)

11～13cm(Lサイズ)に成長したらすぐに収穫します!



④茎を切る

大きさを確認し、包丁などでスパッと切ります。切り口がとっともみずみずしいんです。



⑤葉を落とす

周りの葉を切るときの、生産者さんのスピードにびっくり!目に追えない早業です。



⑥コンテナ詰め

ブロッコリーに傷がついたり、脱水をしないように、上下に葉を敷いてコンテナに詰めて、JAへと出荷されます。



⑦氷詰め

共同選別されたのち、発泡スチロールに詰められたブロッコリーたちの間に細かい氷を敷き詰めています。



⑧出荷

氷詰めされたブロッコリーは、すぐに出荷され、皆さんの元に届きます!