



楽しみ方・食べ方のコツ

下ゆで

基本:ゆで時間約2分

丸ごとゆでるとうま味が流れにくいゆでてから小房に切り分けることで崩れにくい

時短:ゆで時間1分

小房に分けてゆでる茎の切り口から花蕾の中心まで刃先を入れ、切り込みから手で梨いて二つ割りにし、小房に切り分ける



ゆでる際に小麦粉を少々加えると、ふっくらとした食感に。沸点が上がリ、早くゆで上がる利点も



ポイント

2%ほどの塩(水1000mlに対して塩20g)を入れてゆでる。レモン汁や酢などを少々加えると白く美しい仕上がり

水で冷ますと水っぽくなる

ゆで上がったならざるにあけてそのまま冷ます

蒸し方

蒸すとうま味が流出せず、より美味。栄養成分の流出も避けられる。蒸し時間は1〜2分程度



電子レンジ加熱

水洗いしてよく水気を切り、耐熱容器に入れて軽くラップをする。電子レンジの機種やワット数にもよるが1〜3分程度加熱する



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

カリフラワー

～ブーケのような花野菜～

ベジタブル ライフ



カリフラワーのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属
【原産地】地中海沿岸
【おいしい時期(旬)】冬(10〜3月ころ)
【主な栄養成分】
ビタミンC、カリウム、
食物繊維など

解説: KAORU



カリフラワーのチカラ

カリウム

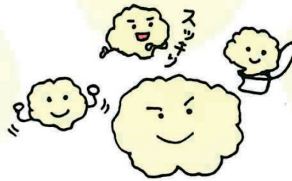
ナトリウム(塩分)を排せつする役割があり、高血圧抑制に効果が期待

ビタミン

風邪予防や免疫力アップに効果的

食物繊維

便秘解消や肥満予防に効果的



↓ クロスワードのご応募や感想などはこちらまで! ↓

お手数ですが
63円切手を
お貼りください

0 3 6 0 1 0 3

平川市本町北柳田 23-8

JA津軽みらい
広報係 行

紫

カリフラワー

アントシアニン

オレンジ

カリフラワー

β-カロテン

どちらも活性酸素を除去する働きがあり、老化抑制や生活習慣病予防に効果的

見分け方

つぼみが締まっていて堅い

白い品種は黒ずみや褐色がなく、真っ白なほど良品

周りの葉が鮮やかな緑色でピンとしている

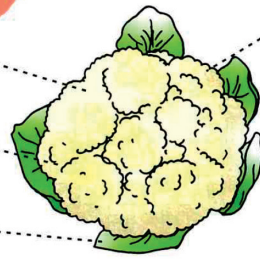
切り口に空洞や変色がない

Check!

持ったときにずしりと重みを感じる



軸の切り口がみずみずしく新鮮



保存方法

冷蔵保存

野菜庫に立てて保存!

ポリ袋に入れるがラップで包んで乾燥を防ぐ

軽く湿らせたキッチンペーパーを茎に巻けば万全

便利!

硬ゆで後は小分けにしてラップに包むか保存袋に入れて保存すると活用しやすい



なるべく早く調理することがポイント

冷凍保存

硬めに下ゆでしてから冷凍。下ゆで後は水気をしっかり切り、冷めてから一気に凍らせると、食感の劣化を防げる

解凍

自然解凍または電子レンジで煮物など汁物に使う場合は凍ったまま使用してもOK

| | | |
|---------|-----|-------|
| ご住所 〒 - | | |
| ふりがな | | |
| お名前 | | |
| 年齢 | 性別 | 電話番号 |
| | 男・女 | () - |

皆さまからいただいたハガキは「読者の声」コーナーで紹介しています。掲載された場合、氏名などを載せても差し支えないか希望を取ります。どちらかに○印をつけてください。

氏名希望 ・ イニシャル希望