

先月、平成最後の運転免許証更新に瀬戸警察署に行ってきました。真新しくなった免許証には、「平成36年3月6日まで有効」と記載があります。平成36年で西暦何年？…、3月から順次、西暦と元号の併記になるようです。それにしても、あの一瞬で撮られる写真は何？『やだ～この顔！私こんな顔？えっ～、次の更新までこの顔なのかぁ…。』、そう嘆くのは私だけ？（苦笑）



\*\* さて2月号は、風邪予防に最適な野菜の1つ「ブロッコリー」の魅力をご紹介します。 \*\*

ブロッコリーが日本に伝わってきたのは**明治初期**の頃です。当時は、菜の花の様に黄色い花が咲くことから、「**観賞用**」とされていました。また、傷むのが早かったこともあり、特にクセのない**カリフラワー**の方が多く食べられていたようです。昭和50年代後半に入り、ブロッコリーの彩りの良さと**栄養価の高さ**に注目を集め、急速に消費量が伸びていきました。

**ブロッコリーに含まれるビタミンCは、レモンの2倍、みかんの4倍、アスパラガスの8倍！**

スーパーでは一年中見かけるブロッコリーですが、2～3月が収穫の最盛期で、まさに**今が旬で食べ頃**です。私達が食べている**蕾や莖**には、ビタミン類やミネラル類がバランス良く含まれています。中でも**ビタミンC**の含有量は、野菜の中では**エース級**で、**みかんの4倍**、茹でてでも2倍残します。ビタミンCには、抗酸化作用や「**免疫力を高める効果**」があり、**風邪予防に最適**なのです。さすが、『**元はケールで、キャベツとは兄弟！**』なるほど～、納得できますね。

**ブロッコリーの表面についているロウ物質は、保身のために自ら出した天然の分泌物！**

ブロッコリーは、自ら蕾の表面に“**ロウの膜**”をまとうことで、水分の蒸発を防いだり、風雨から身を守っています。そのため水をかけて洗うだけでは弾いてしまいますが、ブロッコリー自ら出した成分なので**食べても無害**です。でも気になる場合は、**さっと湯通し**すると、表面を白っぽく覆っているロウ物質も簡単に取り除けます。また、蕾の奥の見えない汚れは、20分程度水につけた後、**水中で振り洗い**をすれば、スッカリ落とせますよ。

**ブロッコリーの新芽「スプラウト」に含まれる“スルフォラファン”は、普通のブロッコリーの7倍！**

最近、スーパーフードとして注目されている栄養素“**スルフォラファン**”は、成熟ブロッコリーより、種から発芽直後の**新芽**（英語＝**スプラウト**）に多く含まれています。その優れた効能には、ピロリ菌除去、ガン細胞の抑制、肝機能の改善、脂肪燃焼、白髪・抜け毛予防などが期待されています。優しい辛味でクセもないので、ぜひ“**生**”で食べましょう。

**新芽、蕾、莖、その全てに優れた魅力をもつブロッコリー。 ねっ、『ブロッコリー、半端ないって！』でしょ？**

春



◆ たまちゃんキッチン ◆



夏

「ブロッコリーと舞茸のカニ風味あんかけスープ」～鍋1つでお手軽レシピ～



ビタミンCが豊富なブロッコリーと、インフルエンザ予防に効果があると最近話題の“**舞茸α-グルカン**”とのWパワーで、免疫力を高めましょう！



▶ ※舞茸にしか含まれない「α-グルカン」が、インフルエンザを予防し、免疫力アップが期待できると、研究結果で発表され話題となりました。

【材料】(2人分)

- ブロッコリー 1株
- 舞茸(100g) 1袋
- カニカマ 8～10本
- だし 3カップ・酒 大さじ1
- 薄口醤油・みりん 各大さじ1
- 塩・こしょう 適量
- 水溶き片栗粉 大さじ3  
(片栗粉大2：水大3)

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、大きいものは茎側から半分に裂き、水をはったボウルの中でふり洗いして、ザルにあげて水気をきります。茎は皮を厚めにむいて、薄い輪切りにします。
- ②舞茸は手で小房に裂きます。カニカマも細めに裂いておきます。
- ③鍋にだし3カップを火にかけて、煮立ったら酒大さじ1とブロッコリーを入れて、蓋をして3分茹で、舞茸とカニカマを加えて、ひと煮します。
- ④薄口醤油とみりんを加えて、味を見ながら塩・こしょうをふります。
- ⑤一度火を止めて、水溶き片栗粉をよくかき混ぜてから入れて溶かし、再び火をつけて、全体がツツツと煮立ち、トロミがついたら完成です。

【ポイント】\* カニカマの塩分があるので、塩加減は味を見ながら調節して下さい。

\* 生姜やネギを加えると、さらに身体がポカポカと温まりますよ。

【選び方】\* 莖に空洞がなく、つぼみが密集しているもの。紫色のものはポリフェノールがたっぷり！

【日持ち】\* 密閉袋に入れて冷蔵庫に立てて保存は約3日位。1分だけ茹でて冷凍で3～4週間位。

秋



冬

