

ふくしまブランド探訪 ブロッコリー

旬は5月中旬～6月中旬と10月上旬～11月中旬の年2回。ビタミンCが豊富。白河地域の良質で恵まれた土地で育ったブロッコリーは、色・形が良く、茹でると甘みが増します。

くさ
茎もおいしく
食べられます!



ブロッコリー生産者
JAしらかわブロッコリー専門部会
くま だ じん いち
部会長 熊田 甚一さん
白河農業協同組合 園芸課
☎0248(52)2935

白河の大地で育つ
朝採りブロッコリー

「白河の寒暖差がブロッコリーに最適なんです。ブロッコリーはデリケートで病気や天候に気を使わないとだめなんです」

県内随一の作付け面積を誇る白河のブロッコリー。熊田さんに、おいしいブロッコリーの選び方と調理法を教えてくださいました。

「色が濃い。茎が太い。花蕾が締まって小さい。これがオススメ。直径12センチくらいが一番おいしいよ。茹でる時は、少し歯ごたえが残るくらいでザルにあげて冷まして。実は茎の方が甘いんです。卵とじゃやおろしポン酢、天ぷらのほか、バラ肉や野菜と一緒に炒めると、さらに甘みが出ますよ!」

「ブロッコリーはくせがなく、小さなお子さんでも食べやすい野菜。白河のブロッコリーをもっと広めて、白河地方No.1のブランドにしたいです!」

ブロッコリーのオムレツ

暑い日には冷蔵庫で冷やしてもおいしいです。おもてなし用、お弁当用などいろいろ使えますよ。

ワンポイント

卵白を先に泡立ててから黄身を割り入れた卵液を使うと食感が軽くなります。

材料 (4人分)

ブロッコリー…½房
※茎は皮を厚くむいて1センチの粗みじん切りにする。
A 玉ネギ(中)…1個
ジャガイモ(中)…1個
ベーコン塊…40g
卵…5～6個
粉パセリ…適宜

調味料

オリーブ油…大さじ1～2
塩・こしょう…少々
トマトケチャップ…適宜



作り方

- ①フライパンにオリーブ油を引き、A(全部1センチ角に切る)とブロッコリーの茎を入れて焦がさないように炒める。塩・こしょうをし、ジャガイモに火が通ったら取り出す。
- ②①に卵液を注ぎ、温まってきたら①を全体に散らす。
- ③弱火～中火にし、さっとゆでて小房に分けたブロッコリーをのせ、ふたをする。
- ④卵が固まったらフライ返しでひっくり返し、両面に焼き色をつける。
- ⑤好きな大きさに切って、ケチャップと粉パセリをかければできあがり。

👑 レシピ考案者 あらい まさこ 荒井 雅子さん(会津若松市) レシピのご応募ありがとうございました!

作って
みよう!

レシピ
大募集!



次号は

「じゅんさい」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。今回は、じゅんさいのレシピを大募集! 奮ってご応募ください。

応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、福島の特産品などをプレゼントします。

郵送先

〒960-8670 県庁 広報課
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係
お預かりした個人情報、記事や取材などにのみ使用いたします。

メール・ファクスもOK!
16ページをご覧ください。