

ブロッコリー

- 葉菜類：アブラナ科の一・二年草
- 原産地：地中海東部沿岸
- 日本の産地：北海道、愛知、埼玉

この野菜の基本的特性（環境適応性）

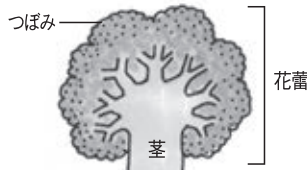
【温度】 生育適温 15～20℃。
耐暑性、耐寒性ともに強いが、
生育限界は 5～25℃。
【光】 光を好む好光性種子。長
日では栄養生長を促進。

【水】 耐湿性、耐乾性ともに弱
い。
【土】 保水力のある有機質に富
んだ土壌を好む。土壌適応幅
は広いほう。

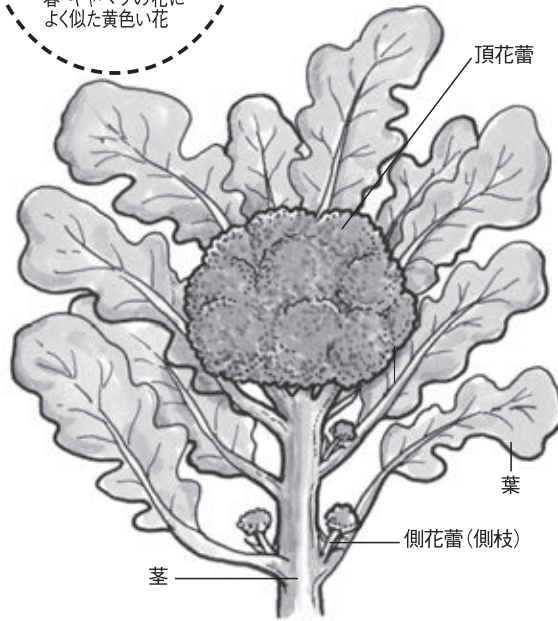
見つける

食べているのはどの部分？

花蕾。ヘッド、花蕾叢ともいう。開花に
必要な栄養を蓄えている。

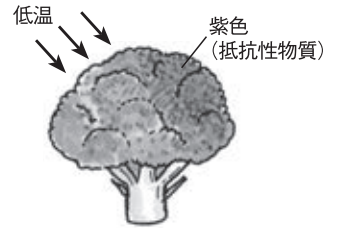


春 キャベツの花に
よく似た黄色い花



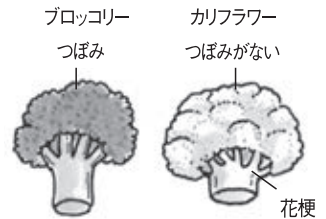
なぜ寒さにあうと紫色になる？

低温に耐えるための抵抗性物質、アントシアニン色素によるもの。ゆでると緑色
に戻り、味は変わらない。



カリフラワーとはどこが違う？

ルーツは同じで兄弟の仲。ブロッコリーの
ほうが原形種で兄に当たる。ブロッ
コリーはつぼみだが、カリフラワーは花
が发育しなくなり花梗が肥大したものの。



花蕾には何個のつぼみがつく？

最高記録では約7万個とも。粒1つ1
つは開花前のつぼみで、花びら、雄しべ、
雌しべが入っている。



育てる

1粒1粒がかたく密集したブロッコリーの栽培

	1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
夏まき	■						●	■	■	■		

- 種まき
- 植えつけ
- 収穫

苗づくり

①大形種が無難

晩生の大形種は、食感、味に勝れている
だけでなく、草勢が強く、側花蕾も楽し
むことができる。

【品種】
大形種
『グリーンパール』



側花蕾専用種
『スティックセニョール』

②暑い時間帯だけ日よけをする

高温期の育苗となるので寒冷紗などをか
ける。夜は徒長防止のため、できるだけ
はずす。

【種まき】

- ①セルトレイ(72穴)
- ②1穴に3～4粒まき
- ③覆土5～6mm
- ④水やりする
- ⑤発芽まで新聞紙をかける
- ⑥日よけをする



③移植が重要なポイント

移植していったん根を切ることで元気な
細根を発生させ、植えつけ後の生育をよ
くする。

【間引き】

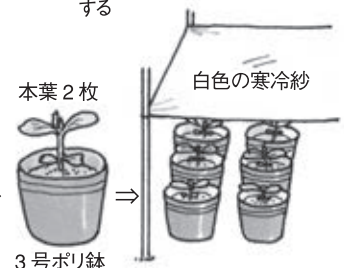
子葉(双葉)が開いた後、
葉が重ならないように間
引く

【移植】

本葉2枚のころ3
号ポリ鉢に移植
する

【日よけ】

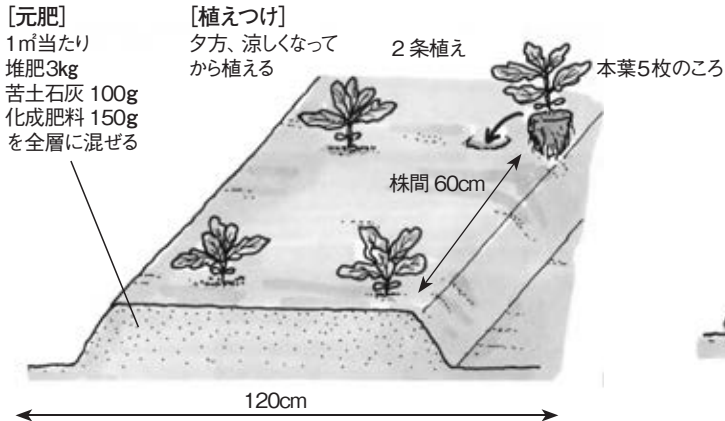
活着するまで



植えつけ

④ 深植えは避ける

苗の茎の部分が地中に深く入ると、生育が劣る。茎が約1cm 隠れるくらいを目安に植える。

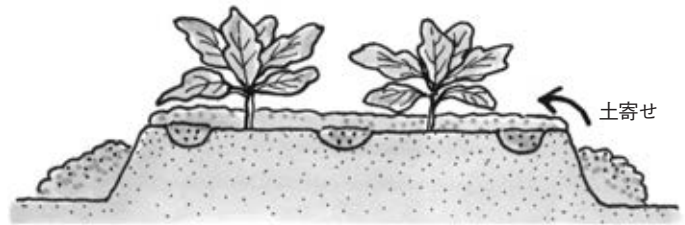


管理

⑥ 肥料切れをさせない

収穫期は花蕾発生という生育最盛期。その後も側花蕾がつくわき芽が出るので、追肥をする。

[追肥・土寄せ] (1㎡当たり)
1回目は植えつけ1週間後(活着後)
20～30日おきに2～4回
1回当たり化成肥料 50g

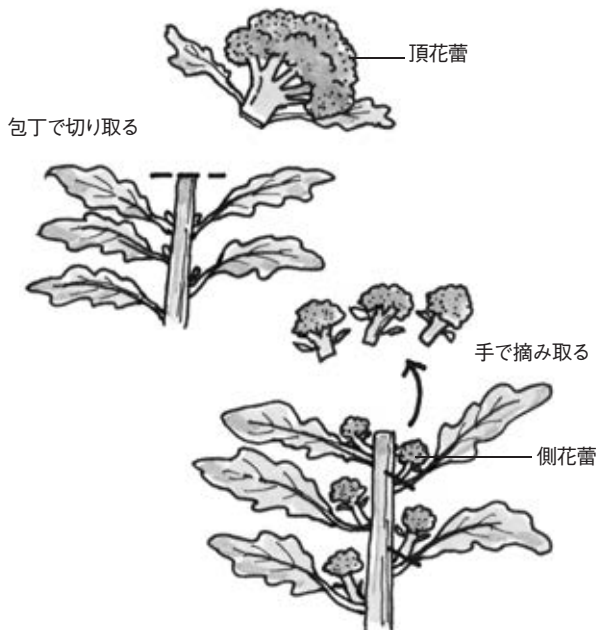


1～2回目は土寄せを兼ねて追肥を行う

収穫

⑦ 早朝のうちに収穫する

花蕾の直径が12cm 以上になり、つぼみの1粒1粒がしっかりしてきたら、茎を10cm ほどつけて温度の低い早朝に収穫する。わき芽の側花蕾が肥大してきたら、それも随時収穫する。



食べる

【機能性と効果】

カロテン、ルテイン
ビタミンC、E

抗がん作用
細胞再生、免疫力向上

〈抗酸化作用で、活性酸素を消去し、がんを予防〉

【持ち味の引き出し方】

●水にさらす必要はない

水にさらすと栄養分とうまみが流失。あくが少ないのでさらす必要はない。

●ゆですぎないのがポイント

ゆですぎると花蕾がくずれるので、小房に分け短時間の加熱に抑える。かための塩ゆで(塩1%)にする。

●茎にも花蕾と同じくらいの栄養価

茎にはビタミンA、Cのほか、食物繊維も豊富。皮をむいて薄切りにし、花蕾より少し長めに加熱する。

●マヨネーズとの相性がよい

マヨネーズだけで食べるのが簡単で一般的。

【賞味期限】

花を咲かせようと呼吸量を多くして糖をデンプンに変えていくため、常温(20℃)で置くと1日で甘みが半減する。ポリ袋に入れ冷蔵庫(チルド室)へ。

伝える

●ローマ時代の緑黄色野菜

ローマ時代に、キャベツ類のとう立ちした部分を食用にしていたのが始まり。その後、花芽の部分が大きくなる野生種を改良して、イタリアからドイツ、フランス、イギリスへと伝播した。日本には明治時代に導入された。

●消費はカリフラワーの倍

ブロッコリーはカリフラワーと同じく花を食べる野菜。昭和40年代になってから、健康志向のなかで、栄養価の高さや緑の鮮やかさ、調理の簡便さなどの長所を評価されて消費が急増。現在も若い女性を中心に人気がある。

●粒々は花蕾

ブロッコリーの粒々は花が咲く前のつぼみで、花蕾と呼ばれている。埼玉県のプロッコリー栽培は、昭和40年ころから深谷市を中心に盛んになり、現在、全国2位の収穫量がある。甘みのある食味と鮮度のよさが特徴である。

●ブロッコリーの語源

ブロッコリーの名はイタリア語の芽や茎を表す単語「ブロッコロ」の複数形に由来する。カリフラワーの名はラテン語のコール(キャベツ)と英語のフラワー(花)を組み合わせたものといわれる。日本では「ハナヤサイ」と呼ばれた。