



野菜ソムリエの野菜・果物情報

いろいろあって面白い！ カリフラワー

◆プロフィール◆

アブラナ科アブラナ属

寒さ厳しいこの季節は、特にアブラナ科の冬野菜である白菜や大根などの甘みが増しておいしくなりますが、同じ科に属するカリフラワーも旬の真っただ中にあります。カリフラワーの旬は寒さがつゆる 11 月から 3 月にかけての時期で、徳島県、愛知県、茨城県などで生産されています。ブロッコリーと同じくケールを祖先とするキャベツの仲間、いずれも明治初期に日本へ伝来し、洋食文化の普及とともに昭和年代から広まりました。ブロッコリーが緑黄色野菜なのに対し、カリフラワーは淡色野菜で、どちらも花芽の部分を食べます。カリフラワーといえば白という印象がありますが、近年ではオレンジ色や紫色などカラフルな品種も見かけるようになりました。見た目の華やかさだけでなく、機能性成分が豊富な点も魅力です。

カリフラワーは花芽のため成長が早く、あまり日持ちしないので、できるだけ早く使いましょう。調理の際は、水でゆでると栄養成分が流出しやすいので、小房に切り分けてから、蒸すか電子レンジで加熱するのがおすすめです。少し硬さが残る程度に火を通し、ざるにあげておくと、余熱で火が通ります。加熱の後、冷水にとると、水っぽくなってしまいますのでご注意ください。太い茎の部分には甘みが多いので、捨てたりせず、厚めに皮をむき、繊維に沿って縦に切って一緒に加熱します。

主な品種

白い「スノークラウン」、紫色の「バイオレットクイーン」、オレンジ色の「オレンジブーケ」、茎の風味や食感を楽しむ「カリフローレ」などの品種があります。

栄養について

ビタミンCが100当たり81と、キャベツやみかんの約倍も含まれており、野菜の中でもベストに入る含有量です。また、オレンジ色のものはベータカロテン、紫色のものはアントシアニンを多く含みます。

見分け方

花蕾がかたく締まって、こんもりと盛り上がっていて、変色がなく、切り口がみずみずしく、手に持ってみてずっしりと重い物を選びましょう。

保存方法

保存したいときは、硬めに加熱してから、食品保存袋などに入れ、冷凍庫へ。

ちなみに紫色のカリフラワーも、ゆでるよりも蒸すか電子レンジの方が色落ちしにくく、美しく仕上がります。

◆レシピ例◆

『カリフラワーのピリ辛カレーピクルス』

スパシーな風味が新鮮な一品。保存の際は、食品保存用袋に入れ、空気を抜いて密封すると、液の量が少なめで済み、ガラス瓶のように煮沸消毒する手間もかからず便利です。

作り方

1. カリフラワー株は小房に切り分け、にんじんはミリ厚の輪切りにし、分ほどゆで、ざるにあげて水気を切ります。
2. 白ワイン 100、水 80、きび糖大さじ 4、塩小さじ 1、ローリエ 1 枚、赤唐辛子（輪切り）少々、粒こしょう少々をホーローやステンレスの鍋に入れて火にかけてよく混ぜ、沸騰したら酢 200 とカレーパウダー小さじ 1 を加えて火を止め、熱いうちに 1 を浸けます。

文：野菜ソムリエプロ 堀 基子