

令和5年 2月 食彩おし 八尾市立認定こども園 保健 調理室

2月4日は立春です！立春には春の文字が入っていますので暖かい日を思い浮かべてしまいそうですが、立春前日の節分は寒さのピークと言われています。もう少し、寒い日が続きますので、しっかりと食べて寒さに負けないようにしましょう！



旬の野菜 カリフラワーとブロッコリーの違いは？



カリフラワーとブロッコリーって似てますよね。いったい何が違うのが、ご存知ですか？

実はカリフラワーとブロッコリーは、どちらもキャベツの仲間です。カリフラワーの方がもともとあった野菜で、それを改良したものがブロッコリーです。現在はブロッコリーの方が人気で、日本ではカリフラワーの5倍ほど、ブロッコリーが流通しています。

ブロッコリー 日本では茹でてマヨネーズなどの調味料をつけて食べることが多いですが、欧米ではサラダなどで食べることは少なく、スープやシチューの具、炒め物、揚げ物、酢漬け(主に茎)にすることが多いです。

カリフラワー 茹でるだけでなく、焼く、蒸す、揚げる、煮るといった調理にも適しています。サラダの素材として生のままで食べることも出来ます。酢漬けにも向きます。グラタンやパスタの材料としても人気が高いです。低炭水化物ダイエットを行っている人はカレーライスのご飯の代用として使用することもあります。

ブロッコリーとカリフラワーの花野菜サラダ (4人分)

<1人分 32kcal>

ブロッコリー

1/4 株

① ブロッコリーとカリフラワーは食べやすい大きさにきります。

カリフラワー

1/4 株

コーン油

大さじ 1/2

② たっぶりの沸騰したお湯に塩を少し入れ、ブロッコリーとカリフラワーを2~3分茹で、しっかりと水気を切り冷まします。

砂糖

大さじ 1/2

酢

大さじ 1

③ コーン油と砂糖と酢を混ぜブロッコリーとカリフラワーを和えます。

塩

少々

