

# 旬の野菜をおいしく食べよう!

茎もおいしく食べれます。

## ブロッコリー

を食べよう。



青々としたかわいい形のブロッコリー。私達が普段食べているのは実は花の蕾で、蕾には花が咲く前の栄養がぎっしりと詰まっています。皆さんは茎を捨てがちですが、やわらかい花蕾と対照的に茎はシコシコとした歯応えがあります。皮をむいてゆで、マヨネーズなどをつけて食べたりなど、捨てるのがもったいない部分です。

### ブロッコリーと鮭のごまみそ炒め 材料 (4人分)



スタイリスト/小管聖子

生鮭切り身	2切れ
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
しょうがのしぼり汁	大さじ1/2
片栗粉	適量
ブロッコリー	1株
みそ	大さじ2.1/2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
サラダ油	大さじ1
白すりごま	大さじ2

### 作り方

1. 鮭はそぎ切りにし、しょうゆ、酒、しょうがのしぼり汁に10分ほど漬け、汁気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
2. ブロッコリーは小房に分け、軸は皮をむき、食べやすい大きさに切り、ゆでておく。
3. みそ、酒、砂糖、水を入れて混ぜる。
4. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、1の両面に焼き色をつけ、2を入れて炒め、3を入れて炒め合わせ、すりごまを入れて混ぜる。
5. 器に4を盛りつける。

