

十月 (神奈月)

茎もおいしく食べよう。

ブロッコリー

を食べよう。

旬の野菜をおいしく食べよう



スティックブロッコリー

茎ブロッコリーやスティックセニョールなどの名前が出回ることも多く、長い茎はアスパラガスのような食感です。



青々としたかわいい形のブロッコリー！
私たち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。みなさん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。

●下ごしらえのコツ



外葉や細い茎を切り落とします。



蕾は小房に切り分ける。



茎は根元を切り落とし、厚めに皮をむいてひと口大に切ります。

●選び方と保存

蕾がぎっしりと詰まり、緑色の濃いものが良品。黄色く変色したものは鮮度が落ちています。ラップで包んで冷蔵庫で保存するか、ゆでてから冷蔵庫などで保存しましょう。

feast