

カリフラワー

カリフラワーはキャベツやダイコンと同じアブラナ科の野菜です。私たちが普段食べている白い部分は花のつぼみです。

カリフラワーをゆでるとき、小麦粉と酢、さらに食塩を入れると良いとされています。小麦粉はあくの成分を吸着してくれます。さらに小麦粉を入れることで沸点が高くなるため早くゆで上がり、ビタミンCの流出を抑えてくれます。また、カリフラワーの薄い色はフラボノイド

旬を味わう

という色素です。このフラボノイドは酸性のときに白い色になるので、レモン汁や食酢を入れて、ゆで水を酸性にしておく、きれいな白色に仕上がります。さらに、食酢には野菜を軟らかくするのを邪魔する働きがあるので、その働きを抑えてくれる食塩を加えます。

このように、カリフラワーは下ゆでしてあく抜きをしないと食べられないと思われがちですが、実は生で食へることもできます。あくは主にクロロゲン酸というものです。これはゴボウに含まれるあくと同じ成



分で、空気に触れると茶色く褐変してしましますが、抗酸化作用があり、がんや糖尿病、老化予防にも効果があるといわれています。

さらに、カリフラワーはとてもビタミンCを多く含む野菜です。ゆでたカリフラワーだと、100g当たり53mg、生だと100g当たり81mg含まれています。これは、トマトやピーマンよりも多く含まれ野菜の中でも上位の含有量です。成人の大人が1日に必要なビタミンCは約100mg。カリフラワーが1房250gぐらいだとすると、カリフラワーを半分食へるだけで1日に必要なビタミンCが摂取できてしまうのです。

ドレッシングにお酢を使えば変色を防ぐこともできます。新鮮な物を軽く水にさらし、薄くスライスしてサラダやマリネにしてみてもいいかがでしょうか。生で食へる野菜としても定番になるとうれしいです。

調理時間

15分

Recipe

カリフラワーと豚肉のカレー炒め

材料(2人分)

カリフラワー	400g (正味200g)	
ピーマン	2個	
豚ばら肉(薄切り)	100g	
A	カレー粉	小さじ1/2
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
	酒	大さじ1

作り方(1人分212kcal)

- 1 カリフラワーは小房に分けて、熱湯で硬めにゆで、よく水気を切ります。
- 2 ピーマンは種を取ってための細切りにします。
- 3 豚肉は3cm長さに切ります。
- 4 フライパンに肉を入れ、弱火で脂が出てカリカリになるまで炒めます。脂が多ければ、ペーパーなどで拭き取り(脂大さじ1/2ほどを残す)、ピーマン、カリフラワーを加えて炒めます。Aを加えて炒め、火を止めます。

