



ブロッコリーをまるごと使った栄養満点のレシピ

ブロッコリー入り豚汁



寒い冬にピッタリの彩りの良い豚汁だよ!



作り方

- ブロッコリーは小房に分け、ニンジン皮をむいて乱切り、ダイコンは皮をむいてイチョウ切り、ゴボウはよく洗いきさがきに、長ネギは斜め薄切り、サトイモは皮をむいて半分切る。
- 豚バラ肉とこんにやくは食べやすい大きさに切る。
- 深めのフライパンに油をひいて中火にかけ、豚バラ肉を炒める。
- 豚バラ肉に火が通ったら、ブロッコリーと長ネギ以外の切った野菜を油が全体的に回るように炒める。
- ④に水と顆粒だしを入れ、蓋をして中火でひき煮立ちさせる。
- 沸騰してきたら弱火にしてアクを取り除き、蓋をして野菜に火が通るまで煮込む。
- 野菜に火が通ったら、一旦火を止め、ブロッコリー、長ネギを入れ、みそをとき入れる。
- 再び蓋をして弱火にかけ、ブロッコリーが柔らかくなるまで煮る。
- 最後に食べる時にお好みでコショウもしくは七味唐辛子をふりかけたら完成。

材料 (4人分)

- ブロッコリー.....1/2 株
- ニンジン.....1/2 本
- ダイコン.....1/2 本
- ゴボウ.....1/2 本
- 長ネギ.....1/2 本
- サトイモ.....4 個
- こんにやく.....50g
- 豚バラスライス.....150g
- 水.....大さじ2
- みそ.....大さじ2
- 顆粒だし.....小さじ2
- 油.....適量
- お好みでコショウもしくは七味唐辛子

ブロッコリーのきんぴら



蕾の部分は少し固めにするとう食感が楽しめるよ!



材料 (2人分)

- ブロッコリー (蕾).....1/2 株分
- ブロッコリー (茎).....1 株分
- ごま油.....適量
- 白いりごま.....適量

- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 酒.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2

作り方

- ブロッコリーの蕾の部分は小房に分け、少し小さめに切る。
- ブロッコリーの茎の部分は、固い部分を取り除いて、千切りにする。
- フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②をしんなりするまで炒める。
- ③に①を加え火が通ったら、Aを加えて全体になじんだら火を止めて完成。
- 盛り付け時に白いりごまを散らす。

みえのまんなか

2025 冬 vol.14

magazine



カラダを守る 栄養たっぷりなブロッコリー

JAみえなか管内で生産されているブロッコリー。

栄養も豊富でさまざまな料理の食材として活躍しています。

今回はブロッコリーについてご紹介します。

SNSで最新情報を発信中!



JAみえなかボランティア隊「えがお」会員募集中

私たちと一緒に楽しくボランティアしませんか?

年会費無料 性別問わず募集中です! 男性の方も活躍されています!

① 松阪中央総合病院ボランティア活動

- 玄関前での挨拶やシルバーカー・車イスの介助
- 活動日程は会員の希望をもとに1カ月のスケジュールを組み、毎週平日2回活動する予定です。(月～金曜日8:30～11:00)
- 会員の方には健康を守るため、検診やインフルエンザ予防接種を無料で行います。(内容は変更となる場合がございます)

② 会員本人の生きがいづくり、健康づくりのための講習会

(例:ウォーキング、減塩料理、手芸等)

③ ゴミ拾い等、地域貢献活動を目的としたボランティア活動



ボランティア隊「えがお」へのお申込み・お問い合わせ

ふれあいの里くしだ TEL 0598-28-8814 FAX 0598-28-2221 (担当: 橋本・高木・森岡)

Quiz & Present

問題



ブロッコリーは2026年度から〇〇〇〇に追加されます。次のうち、〇〇〇〇に入る言葉はどれでしょう?

- ① おいしい野菜
- ② 絶滅危惧野菜
- ③ 指定野菜

WEBサイト



次回の発行は4月の予定です。お楽しみに!



カラダを守る 栄養たっぷりのブロッコリー

JAみえなか管内でも盛んに栽培されているブロッコリー。三重県下で生産量1位を誇ります。ニュースでも話題になりましたが、2026年度に国の指定野菜に追加される予定です。今回は普段の食卓に欠かせないブロッコリーについて特集します。



「指定野菜」とは？

国が「野菜生産出荷安定法」に基づく野菜価格安定制度の中で定めているものです。野菜の中でも特に消費量の多い野菜や、多くなることが見込まれる野菜について、野菜の価格を安定させていつでも野菜を食べられるように指定しています。

現在指定されている野菜は14品。キャベツ、キュウリ、サトイモ、ダイコン、タマネギ、トマト、ナス、ニンジン、ネギ、ハクサイ、ピーマン、ホウレンソウ、レタス、パレイシヨ（ジャガイモ）です。

今回ブロッコリーが仲間入りしたのは前回から実に52年ぶり。生産者の高齢化や人口減少などを背景とした野菜の出荷量が減少する中で、近年の健康志向によりブロッコリーの需要が高まり、出荷量が年々増加傾向であることが大きな理由です。



指定野菜となるメリット

野菜は天候の影響を受けやすく、時期によっては価格が大きく変動しますが、指定野菜は国の需給ガイドラインに基づいて供給計画を立てるため、野菜の価格を安定させて、みんながいつでも野菜を食べられるようになります。

JAみえなかのブロッコリー生産の取り組み

当JA管内では、主に津市の一志地区、白山地区、久居地区、松阪市の嬉野地区、三雲地区で栽培しています。また、作付面積拡大や、さらなる農家所得の向上を目指すため、栽培品種を工夫することで出荷期間を長くできないか試験を行っています。消費者の皆さまに安定して供給できるよう、生産者の方々とともに取り組んでいきます。



ブロッコリーの苗を植える当JA職員

今が旬のブロッコリー。お近くのスーパーマーケットや、JAみえなかの農産物直売所「きっする黒部」「あぐりネット」「ぬくいの郷」で見かけたらぜひ手に取ってみてくださいね！



新鮮なブロッコリーの見分け方

- 色が濃く、蕾が密集して固く締まっているもの
- 蕾の形がこんもりしていて、中心部が盛り上がっている
- 茎に空洞がなくしっかりしていて、切り口がみずみずしいもの
- ずっしりと重いもの

PICKUP

紫がかったブロッコリーは鮮度が悪いというわけではなく、寒さの中で育てているから。寒さにさらされるとブロッコリーは乾燥や凍結を防ぐためにポリフェノールの一種である「アントシアニン」という天然色素を生成するため、紫色に変化します。この「アントシアニン」は食べても問題はなく、熱を加えると紫色がぬけて鮮やかな緑色に戻るの、捨てずに食べてください。



洗う方

蕾の部分に水をかけると、ブロッコリー自体に含まれている油脂によって水をはじいてしまい、洗えていないことがほとんど。そのため、洗う際はボウルに水を張り、茎部分を上にして浸けます。この時、小房に分けて浸けると、切り口からビタミンなどの栄養素がすぐに流れ出してしまうので、切り分ける前に洗いましょう。



保管方法

●生で保管する場合

新聞紙やキッチンペーパーに包んで、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。スペースがあれば茎部分を立てて保存すると長持ちします。



●冷凍保存する場合

加熱調理（炒めるのがオススメ）してから冷凍すると、食感が変わりにくく解凍後にすぐ使えるというメリットがあります。

オススメの調理法

茹でて調味料をつけて食べるという方も多いかもしれませんが、実は、茹でた時にビタミンなどの栄養素が流れ出してしまうため、炒める、もしくは電子レンジでの調理がオススメです！

ブロッコリーの栄養素

タンパク質、食物繊維、ビタミン、鉄、カリウムなどの私たちの健康に必要な栄養素がギュッと詰まっています。特に食物繊維、ビタミンCは含有量がとても多く、これらが不足している方にはピッタリな食材です。

