



ブロッコリー

地中海沿岸が原産。食用としているのは”花蕾（からい）”と”茎”。その名の通り”花の蕾”を食べているのです。そのままにしておくと黄色い花が咲くのは誰もが知っているところ。ブロッコリーの新芽（スプラウト）にも注目されています。

ところで最近では結婚式の”ブーケトス”ならぬ新郎による”ブロッコリートス”が流行の兆しを見せているとか…。

ブロッコリーには、カロテン、ビタミンC・B群、葉酸、カルシウム、カリウム、鉄、マグネシウム、食物繊維などが含まれています。特にビタミンCはみかんの4倍（100gあたり約120mg）も含まれています。

