

旬 *cauliflower* カリフラワー



名前はキャベツの花を意味する、kale flowerもしくは cole flower から由来する。和名は花椰菜(ハナヤサイ)・ハナカナンラン(花甘藍)。木立花葉牡丹・花キャベツとも呼ぶことがある。ブロッコリー共にキャベツの変種で、成長過程では蕾(つぼみ)の白さを保つために葉で覆って日射を遮る手間をかけている。

保存

① カリフラワーはあまり日持ちしません。調理するまで乾燥しないようにラップに包んで冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

② 冷凍保存

カリフラワーを小房に分けて固めに茹で、冷ましてから冷凍しましょう。最初から保存袋に入れず、バットなどに並べて一気に冷凍させます。食べる時は、蒸したり電子レンジで解凍してから調理しましょう。

【ゆで方】沸騰させた湯で1分程度。湯からあげたらそのまま冷ます。

§ 茹でる時に酢やレモン汁を加えると白く茹で上がる。

§ カリウム対策として、小房に分けてから水にさらした後茹でましょう

カリフラワーと旬の野菜の栄養成分(100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)
カリフラワー	27	3.0	410	68	90.8
ブロッコリー	33	4.3	360	89	89.0
カブ	21	0.6	250	25	93.9
ほうれんそう	20	2.2	690	47	92.4

✿かんたんサラダ✿

茹でて5mmの厚さにスライスしたカリフラワー3房分と千切りの青じそ、ツナ缶15gを混ぜ、酢大さじ1・砂糖小さじ1/2・食塩0.5g・こしょう少々・植物油大さじ1を加えて全体に味をなじませる。