

# 加賀のブロッコリーを おいしく食べる レシピ集

KAGA BROCCOLI  
RECIPE BOOK



JA加賀 × 北陸学院大学短期大学部

## BROCCOLI

ブロッコリーはビタミンやミネラル、食物繊維など栄養素が豊富。  
抗がん作用のあるスルフォラファンなどの  
機能性成分も含まれます。  
毎日の食事にぜひ取り入れてみてください!

sulforaphane  
vitamin...



### ブロッコリーの栄養と期待される効果・効能

#### 美肌効果・老化防止

**β-カロテン**  
体内でビタミンAに変わり、皮膚や  
粘膜を強化。  
**ビタミンC**  
コラーゲンの生成を促進し、肌の  
みずみずしさを保つ。メラニンの  
生成を抑え、シミ、ソバカスを防ぐ。

#### 風邪予防 抗ストレス

**β-カロテン**  
体内でビタミンAに  
変わり、皮膚や粘膜  
を強化。  
**ビタミンC**  
免疫力を高める。

#### がんの予防

**β-カロテン・ビタミンC・ビタミンE**  
抗酸化作用。  
**スルフォラファン**  
発がん抑制物質。肝臓などの臓器に  
おいて解毒酵素群(体内に入った毒物  
や発がん物質を無毒化する酵素群)を  
活性化することで、がんを予防できる。

#### 高血圧予防

**カリウム**  
ナトリウムの排出を促し、血圧を下げる。

#### 貧血予防

**葉酸**  
新しい赤血球を作り出すため  
に必須の成分で『造血のビタ  
ミン』とも呼ばれる。細胞の新  
生に欠かせない成分のため、  
妊娠中の女性は特に積極的に  
摂取したい栄養素。

#### 骨粗鬆症予防

**カルシウム**  
骨の材料。  
**ビタミンK**  
カルシウムの骨への  
沈着を促す。

#### 便秘予防

**食物繊維**  
腸壁を刺激し、便の排泄を促進させる。

### ブロッコリーの栄養成分 (可食部100gあたり)

	花序・生	花序・ゆで	18~29歳女性 推奨量または目安量	
エネルギー	33kcal	27kcal	1950kcal	
食物繊維	4.4g	3.7g	18g以上	
ビタミン	ビタミンA	67μgRAE	650μgRAE	
	ビタミンE	2.4g	6.0g	
	ビタミンK	160μg	150μg	150μg
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.14mg	0.06mg	1.1mg
	ビタミンB <sub>2</sub>	0.20mg	0.09mg	1.2mg
	葉酸	210μg	120μg	240μg
	ビタミンC	120mg	54mg	100mg
ミネラル	カリウム	360mg	2000mg	
	カルシウム	38mg	650mg	
	鉄	1.0mg	0.7mg	10.5mg

※七訂食品成分表2017を元に作成 ※ビタミンAはレチノール活性当量 ※ビタミンEはα-トコフェロール

監修/北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科



石川県加賀市作見町ホ10番地1 TEL.0761-73-3060

ブロッコリーと  
エビのライスコロッケ

# ブロッケ

## 材料[約15個分]

米…2合(300g)  
むき海老…160g(5~6mm角に刻む)  
ブロッコリー…200g  
(2分ゆで細かくほぐす)  
玉ねぎ…150g(みじん切り)  
オリーブ油…大さじ1(12g)  
にんにく…½かけ(4g)  
白ワイン…大さじ1  
塩…小さじ¼  
黒こしょう…適量  
ブイヨン…100ml  
(熱湯100mlにコンソメ1個を溶かす)  
ホールコーン…50g  
チーズ…80g  
ホワイトソース…200g  
小麦粉…17g  
バター…18g  
牛乳…300ml  
塩…1.5g  
ローリエ…1枚  
小麦粉…適量  
卵…1個(大さじ1の水で溶く)  
パン粉…適量  
揚げ油

- 1 米をザルに上げて水を切る。
- 2 フライパンにオリーブ油と、にんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りが立つたら、玉ねぎを加える。玉ねぎがきつね色になったら、5、6mm角に刻んだむき海老を加え炒める。白ワイン、塩、黒こしょうをふり、味付けをする。
- 3 炊飯器に①の米を入れ、ブイヨンを注ぎ、水を2合の目盛りまで加える。②を入れ、軽く混ぜ、炊飯する。
- 4 炊き上がり蒸らしたら、ホールコーンと細かくほぐしたブロッコリー、チーズ、ホワイトソースを加え混ぜる。
- 5 ①個80gとし、形を整える。小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ150℃で6分揚げる。



欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど  
栄養素が豊富に含まれています。



JA加賀イメージキャラクター  
カガッコーちゃん

加賀市はブロッコリーの栽培面積と出荷量がともに北陸で一番の産地です。JA加賀ブロッコリー部会に加入している生産者は若手農家が多く、全ての部会員がエコ農業者の認定を取得しており、平成17年には「環境保全型農業コンクール」で農林水産大臣賞を受賞しています。

また、加賀市産のブロッコリーは、春作、秋作、越冬作があり、ほぼ夏場以外に収穫されます。そして収穫されたブロッコリーは、他の産地に比べて厳しい出荷基準の選果を経て、鮮度保持のために氷詰めにしています。

新鮮で栄養満点！そして美味しい加賀市産のブロッコリーは、市民に「カガッコー」と親しみを呼んで呼ばれています。

## 加賀市産 ブロッコリー

### 北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科の皆さんが開発。 ブロッコリーレシピ。

先生と生徒が協同で、飲食店でも商品として提供できるブロッコリーレシピを考えました。加賀市産ブロッコリーを、加賀市の多くの皆さんに美味しく食べていただくと嬉しいです。



## ブロッコリーの肉まん

# ブロッコリまん



下準備

・Aを合わせてふるう。

つくりかた

①フードプロセッサで、バター、ブロッコリーを混ぜる。クリーム状になったら、残りの材料を全て入れ、全体がしっとりまとまるまで、さらに混ぜる。

②手で①を直径2cmの球状(10g)に丸め、160℃に温めたオーブンで20分焼き、冷ます。

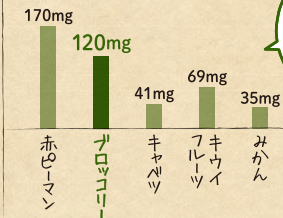
③ビニール袋に仕上げ用の粉糖と②を入れて軽く振り、粉糖を全体にまぶす。

### 材料[24個分]

無塩バター…70g  
(1cm角くらいの大きさに切る)  
粉糖…20g  
塩…0.5g  
薄力粉…50g  
アーモンドプードル…50g  
コーンスターチ…40g  
ブロッコリー…30g  
(小房に分け2分ゆでる)  
粉糖(仕上げ用)…適量  
ビニール袋

A

ビタミンC含有量の比較(100gあたり)



ブロッコリーには  
ビタミンCが  
いっぱい!

### ブロッコリーのスノーボール

# ブロッコロリン



### 材料[8個分]

#### [皮]

強力粉…50g  
薄力粉…150g  
ドライイースト…大さじ½(5g)  
ベーキングパウダー…大さじ½(5g)  
砂糖…30g  
オリーブ油…大さじ½(6g)  
塩…少々(0.8g)

#### [具]

豚挽肉…150g  
干椎茸…3個(粗みじん切り)  
ゆで筍…50g(粗みじん切り)  
ブロッコリー…120g(3分ゆで細かく刻む)  
パン粉…大さじ1と½(6g)  
中華だし(ペースト)…大さじ½(8g)  
醤油…大さじ1(18g)  
ごま油…大さじ½(6g)  
砂糖…大さじ½(5g)  
片栗粉…大さじ½(5g)  
くこの実…8粒

つくりかた

①ボウルに皮の材料を全て入れ、100ccのぬるま湯を少しずつ入れてこねる。

②①にラップをして室温で約30分置く。

③ボウルに豚挽肉と醤油を入れてこねる。粘りがでたら、その他の具の材料を全て入れて混ぜ、8等分にして丸める。



④②の皮を8等分にし、麺棒でのばす。

Point 周りは薄く、中心はあまりのばさないでよくと、包んだとき具が中心にくる。

⑤具のせて包み、真ん中にこの実をつける。

Point とじ目に具がつくと、とじなくなるので気をつける。

⑥蒸し器にお湯を沸かし、クッキングシートを敷いて、肉まんを離して並べる。中火で20分蒸す。



ごまとブロッコリーの  
プリン

## ブロリン

### 材料[8個分]

洗いごま(白)…20g  
 コーンフレーク  
 (砂糖のついたもの)…50g  
 練りごま(白)…30g  
 牛乳…160ml  
 グラニュー糖…50g  
 ブロccoli…80g  
 (2分ゆでる)  
 ゼラチン…5g  
 生クリーム…120ml

⑥ ②の器に流し入れ、残しておいたごまをちらし、冷蔵庫で冷やし固める。

つくりかた

① 白ごまを炒る。飾り用に少し残し、残りをすり鉢に入れ、ごまの形がなくなるまで、すりつぶす。

② コーンフレークをポリ袋に入れ、麺棒を転がしながら細かく砕く。練りごまを加えてよく混ぜる。スプーンで器に入れて軽く押し、底にならしておく。

③ 牛乳とブロッコリーをミキサーにかけ、①に少しずつ加えながら混ぜる。鍋に移し、グラニュー糖を加えて溶かす。溶けたら沸騰直前まで温め、火から下ろし、ゼラチンを加えて溶かす。

④ 別のボウルに生クリームを入れ、泡立て器でゆるく泡立てる。(6分立て)

⑤ ③を流水に当て冷ましてから、④を2回に分けて加え、混ぜる。

### 材料[1本分]

#### [生地]

薄力粉…80g  
 ベーキングパウダー…1g  
 塩ひとつまみ…0.5g  
 無塩バター…100g  
 (室温にもどす)  
 グラニュー糖…75g  
 アーモンドパウダー…50g  
 卵…1個(室温にもどす)  
 卵黄…1個分(室温にもどす)  
 はちみつ…大さじ½(10g)  
 ブロccoli…80g  
 (3分ゆでフードプロセッサーで刻む)  
 アーモンドダイス…20g

#### [クラムブル]

薄力粉…20g  
 アーモンドパウダー…10g  
 無塩バター…10g  
 (角切りにし、冷蔵庫に入れておく)  
 グラニュー糖…10g  
 塩…ひとつまみ(0.2g)  
 加賀棒茶…2g

ブロッコリーと棒茶の  
パウンドケーキ

## ブロッコケーキ



### 下準備

・Aを合わせて2度ふるう。  
 ・オーブンを160℃に温める。  
 ・パウンド型にベーキングペーパーを敷く。

つくりかた

① クラムブルをつくる

② 棒茶は少し煎っておく。

③ フードプロセッサーにバター以外の材料を入れ、3〜5秒回してふるう。バターを加えて、スイッチのオンオフを繰り返して、ポロポロの状態にする。

### 「生地をつくる」

④ ボウルにやわらかくしたバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練り、グラニュー糖を加えてふんわりするまで、すり混ぜる。はちみつ、溶いた卵と卵黄の半量(少しずつ)、アーモンドパウダー、残りの卵(少しずつ)、ブロッコリーの順に加え、そのつどよく混ぜる。

⑤ 粉類をふり入れ、ゴムベラで底からすくうようにして混ぜ、粉っぽさがまだ少しある時にアーモンドダイスを加え、全体を手早く混ぜる。

⑥ 型に流して平らにならし、上から棒茶のクラムブルをかけ、160℃のオーブンで45分焼く。