

加賀のブロッコリーを おいしく食べる レシピ集

Vol.2

KAGA BROCCOLI
RECIPE BOOK



加賀市産 ブロッコリー

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。

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。

先生と学生が協同で、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けると嬉しいです。



一生懸命考えた
自慢の
レシピです！

ブロッコリーの 栄養と 期待される 効果・効能

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。毎日の食事にぜひ摂り入れてみてください！

監修／北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科

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。

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。

貧血予防

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。

便秘予防

食物繊維
腸壁を刺激し、便の排泄を促進させる。

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。

JA加賀 × 北陸学院大学短期大学部



石川県加賀市作見町ホ10番地1 TEL.0761-73-3060

材料[4個分]

ブロッコリー…100g
(ラップで包みレンジで1分加熱し細かく刻む)
木綿豆腐… $\frac{1}{2}$ 丁(150g)
(水切り不要)
ひじき…大さじ1(5g)
(さっと表面を洗う。水戻し不要)
鶏挽肉…120g
片栗粉…大さじ1
塩…小さじ $\frac{1}{4}$ (1.5g)
片栗粉…大さじ1
サラダ油…小さじ1

醤油…大さじ1+小さじ1
みりん…大さじ1+小さじ1
砂糖…大さじ1

- つくりかた
- 1 ポウルに木綿豆腐とひじきを入れ混ぜる。
 - 2 鶏挽肉、ブロッコリー、片栗粉、塩を加えて混ぜる。
 - 3 4等分し、形を整えて片栗粉大さじ1をまぶしつける。
 - 4 フライパンにサラダ油を熱し、両面それぞれ中弱火で約7分焼く。
 - 5 醤油、みりん、砂糖を合わせて加え、とろみがつくまで煮詰める。

ブロッコリーの 照り焼きハンバーグ



ブロッコリー丸ごと 炊き込みご飯

材料[4人分]

米…2合(300g)
(研いで水につけておく)
ブロッコリー…1株(300g位)
ツナ缶…1缶(80g位)
コーン…50g
塩昆布…20g



- つくりかた
- 1 ブロッコリーの芯の外側の皮をそぎ落とし、内側を1cm角に切る。
 - 2 炊飯器に研いだ米とツナ缶を汁ごと入れ、2合分の水を入れる。
 - 3 ブロッコリーの蕾を中心に置き、周りに芯、塩昆布、コーンを散らし、炊く。
 - 4 炊き上がったら、ブロッコリーを崩しながら混ぜる。



ブロッコリーの チーズ饅頭

材料[10個分]

ブロッコリー…30g
(3分茹でる)
無塩バター…50g
(常温に戻しておく)
上白糖…75g
塩…0.5g
卵…10g
薄力粉…125g
アーモンドプードル…15g
ベーキングパウダー…0.5g
A

クリームチーズ…100g
(10等分[1個10g]にする)
卵(塗り用)…適量
白胡麻…少々

- ⑤ 卵を塗り、白胡麻を散らし、200℃で17分焼く。
- ④ クリームチーズを生地で包み形を整える。
- ③ ポウルに移し、粉類を混ぜてひとまとめにし、冷蔵庫で30分休ませる。
10等分(1個約28g)に分ける。
- ② 溶き卵を入れて混ぜる。
- ① 茹でたブロッコリーをフードプロセッサで細かくする。バター、砂糖、塩を加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- つくりかた
- ・Aを合わせて2度ふるう。
- 下準備

ブロッコリーの選び方

花蕾が鮮やかな濃い緑色で、こんもりと丸みがあるものがよいものです。また、花蕾を手で触ってみて堅く締まって、すき間のないものを選びましょう。

材料

ブロッコリー…100g
(ラップで包みレンジで1分加熱し、細かく刻む)
じゃが芋…1ヶ(150g)
(すりおろす)
桜えび…大さじ2
ピサ用チーズ…20g
顆粒鶏がらスープ…小さじ½
薄力粉…大さじ1
片栗粉…大さじ1
塩…小さじ⅓
ごま油…小さじ1+小さじ1



- つくりかた
- ① ごま油以外の材料をすべてボールに入れ混ぜる。
- ② フライパンにごま油小さじ1を熱し、①を入れて薄く伸ばす。
中弱火で約7分焼く。こんがり焼き色がついたら裏返す。
- ③ 鍋肌からごま油小さじ1を加えて、焼き色がつくまで焼く。

ブロッコリーの チヂミ



ブロッコリーの保存法

生の場合は、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫の野菜室に茎を下にして入れます。茹でて保存する場合は、ひとつまみの塩を入れ、硬めに茹でて冷蔵庫で3~4日、冷凍庫で約1ヶ月くらい持ちます。

つくりかた

- 1 ラップの上に冷凍パイシートを置き、麺棒で15×20cm位に薄く(1.5mm)伸ばす。
- 2 細かく刻んだブロッコリーとへしこを混ぜ、パイシートの上に広げる。
- 3 端から巻き、ラップで包み、しばらく冷蔵庫に入れる。
- 4 5mm幅に切り、オーブンシートの上に並べる。180℃で25分焼く。



材料

パイ生地(冷凍)…1枚
(常温で10分ほど解凍する)
ブロッコリー…50g
(3分茹でて細かく刻む)
へしこ…10g
(細かく刻む)

ブロッコリーと「へしこ」のロールパイ



下準備

- ・キャラメルソース、クランブルはあらかじめ作っておく。
- ・Aを合わせて2度ふるう。

つくりかた

- 「キャラメルソースをつくる」
- 1 グラニュー糖、水を鍋に入れて火にかける。
 - 2 こげ茶色になったら火から下ろし、生クリームを少しずつ加え泡立て器で混ぜる。

「クランブルをつくる」

- 1 ブロッコリーを3分茹でて、フードプロセッサーで細かくする。
- 2 バター、グラニュー糖を加え混ぜ、さらに薄力粉、アーモンドパウダーを加え混ぜる。
- 3 ラップで包み冷凍庫で冷やし固め、包丁で細かく刻む。

- 1 茹でたブロッコリーをフードプロセッサーで細かくする。バターを加え混ぜ、さらに砂糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2 ボウルに移し、粉類を1/3入れて混ぜ、粉気が残っている内に牛乳の1/2を加え混ぜる。なじんだら、また粉類の1/3を入れて混ぜ、残りの牛乳を入れてなじませる。最後の1/3の粉類を加えて空気を含ませるように混ぜる。

- 3 型の半分くらいまで生地を入れたところで、キャラメルソースを小さじ1/2位ずつ入れる。さらに上から生地を入れて上にもキャラメルソースを小さじ1/2位ずつかける。

- 4 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。キャラメルソースをかけ、クランブルをのせて、さらに8分焼く。

材料[12個分]

ブロッコリー…60g
(3分茹でる)
無塩バター…60g
(室温に戻しておく)
きび砂糖…75g
グラニュー糖…10g
薄力粉…150g
ベーキングパウダー…7.5g
A 塩…0.8g
牛乳…60g

「キャラメルソース」
グラニュー糖…20g
水…5ml
生クリーム…45g

「クランブル」
ブロッコリー…50g
(3分茹でる)
アーモンドパウダー…12.5g
薄力粉…25g
グラニュー糖…25g
無塩バター…25g

ブロッコリーのクランブルマフィン

