

# 三鷹 カリフラワー

カリフラワーには**ビタミンC**がたくさん入っていて、100gで日に必要な量を摂ることができるんだよ。火を通しててもビタミンCが減りにくいことが特徴なんだ。

その他にも、**ビタミンB1・B2・食物繊維**もたくさん入っているの、体を中から綺麗にしてくれるんだ。ちなみに、オレンジカリフラワーは白いカリフラワーより**ビタミンA(βカロテン)**が多いんだよ。

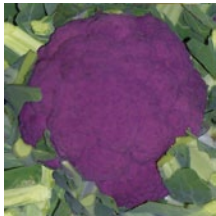


JA東京むさしのマスコット「カワセキのムーちゃん」

© JA東京むさし

## 色とりどりのカリフラワー

### パープルフラワー



アントシアンを豊富に含んだ紫色のカリフラワーで、鮮やかな濃紫色をしています。茹でると青紫色になってしまいますが、お酢を加えて茹でることにより紫色のまま仕上がるので料理の色添えに最適です。

### ロマネスコ



幾何学的な形状が特徴的な黄緑色のカリフラワーです。イタリアが発祥といわれている野菜で、食べると甘みがあり、独特の食感があります。目を引く形のため、料理に添えるだけで食卓が華やかになります。

## カリフラワーを使った美味しいレシピ

マヨネーズだけで味が決まり、彩りもきれい！



### カリフラワーのマヨネーズいため

#### 材料

カリフラワー ..... 1株 (300g)  
 エビ ..... 12尾 (300g)  
 (A) 塩 ..... 少々  
       酒 ..... 小さじ1/2  
       カタクリ粉 ..... 大さじ1/2  
 マヨネーズ ..... 大さじ4  
 サラダ油、コショウ

#### 作り方

- ① カリフラワーは小房に分ける。エビは尾と一節を残して殻をむき、背に切り込みを入れて背わたをとる。ボウルに入れて(A)を加えてもみこむ。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、中火でエビをいためる。エビの色が変わったらカリフラワーを加えていため合わせ、ふたをして2~3分蒸し煮にする。
- ③ カリフラワーに火が通ったらマヨネーズ、コショウを加え、火を止めて混ぜ合わせる。

調理：検見崎聡美

出展：「家の光」2009年1月号 別冊付録「お料理カレンダー365日」から

ボリュームたっぷり！



### 牛肉いため

#### 材料

カリフラワー ..... 1株 (300g)  
 牛こま切れ肉 ..... 200g  
 長ネギ ..... 2本  
 おろしニンニク ..... 1かけ分  
 焼き肉のたれ ..... 大さじ2  
 オイスターソース ..... 大さじ1  
 サラダ油、塩、コショウ

#### 作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、熱湯でかためにゆでる。ネギは白い部分と青い部分に分け、それぞれ5mm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油少々を熱し、おろしニンニクを入れてから牛肉を炒める。火が通ったら、塩・コショウ各少々を加え、ネギの白い部分とカリフラワーを加えてさらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、焼肉のたれとオイスターソースを加え、①のネギの青い部分を加えてさっと混ぜ、火を止める。

出展：「家の光」2012年3月号 特集記事より