

12月の食材 冬の寒さで甘みを増す

カリフラワー

You are what you eat.



野菜類/カリフラワー/花序/ゆで 可食部100gあたりの成分

エネルギー	26kcal	体や体の組織を動かす
水分	91.5g	
タンパク質	2.7g	血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.1g	エネルギー源
炭水化物	5.1g	エネルギー源
灰分	0.6g	高熱で灰化し有機物、水分を除いた残留物 ミネラルの総量
ナトリウム	8mg	体内の水分バランスを維持し、 筋肉の収縮などにも関わるミネラル
カリウム	220mg	神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
マグネシウム	13mg	骨の弾性維持、細胞核の形態維持に関わる
カルシウム	23mg	骨や歯を丈夫にする
リン	37mg	骨の主要構成要素であり、 生体のエネルギー代謝にも深く関わる
鉄	0.7mg	酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成成分
亜鉛	0.4mg	細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
ビタミンC	53mg	酸化還元反応に関与し、コラーゲンの生成と保持作用がある

出典：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

■ カリフラワーの 歴史と旬について

カリフラワーは、地中海沿岸地域が原産とされ、キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科に属する野菜です。その栽培の歴史は古く、紀元前6世紀ごろにはすでに古代ギリシャやローマで食されていた記録があります。その後ヨーロッパでの栽培が盛んになり、16世紀にはイタリアからフランス、イギリスに広まりました。18世紀には、カリフラワーはヨーロッパ各国の主要な食材の一つとなっていました。

日本にカリフラワーが伝わったのは、明治時代のことです。西洋文化が積極的に取り入れられていた中で、カリフラワーも西洋野菜の一種として日本にもたらされました。当初は一般家庭での消費は少なく、高級食材として扱われていましたが、戦後の食文化の多様化によって、カリフラワーは日本の食卓に普及しました。

カリフラワーは、11月から3月ごろが最もおいしい時期とされています。この時期のカリフラワーは、寒さで甘みが増し、栄養価も高くなります。近年ではハウス栽培の技術が発展し、年間を通してスパーなどですぐに入ることができるようになりましたが、旬の時期は特に甘みが強く、その味わいは格別です。

■ 万能食材カリフラワー！ その栄養素と効果

カリフラワーは栄養価の高い野菜です。特に免疫力を高め、風邪予防や美肌効果を期待できるビタミンCを豊富に含有。1食分（100g）で1日当たりのビタミンC推奨摂取量の約半分を補うことができます。さらに、腸内環境の改善や便秘の予防に役立つ食物繊維、老化や病気の予防につながる抗酸化作用のあるカロテノイドやフェノール類、骨の健康や血圧の調整、胎児の発育にも重要な役割を果たすビタミンKや葉酸、カリウムも豊富に含まれています。

健康維持に役立つ上、低カロリーでありながら満腹感を得やすいことから、ダイエット中の食材としても人気です。

保存方法

冷蔵保存の場合は、乾いたキッチンペーパーで花蕾を包んでポリ袋などに入れ、立てて保存。冷凍保存の場合、変色を避けるために下ゆでしてから保存するのがお勧めです。