

# ブロッコリー

## ブロッコリー畑を見学に行ってきました！

今回は、波多津町の松本さんのブロッコリー畑を見させていただきました。7000株植わったブロッコリー畑が壮大に広がっていました。畑の周りには、イノシシ除けの柵がはりめぐらせていました！！

9月の終わり頃、ポットに種まきをします。芽が出たら、畑のうねにひとつひとつ植えます。土が乾燥しないように水をやるのが一苦労です。10cmほど苗が育った頃、雑草も生えはじめ、除草剤をまくと苗まで枯れてしまうので、全て手作業で草むしりをします。

例年は12月中旬頃から収穫しますが、この冬は気温が温かかったので11月の終わり頃から収穫できました。



大きな株のブロッコリーを作るためには、「芽かき」をします。「芽かき」とは、茎の横からブロッコリーが生えてきて栄養分が分散するので、一株から一個の大きいブロッコリーを作るためにその芽をかきます。

ブロッコリーの葉が大きいのは、太陽をいっぱい受けて、光合成をするためです。

ブロッコリーは、栄養もたっぷりですが、料理の彩りもよくなり、食欲をそそりますよね。



松本一さん（波多津町）

## ブロッコリーで健康にっこり～！

### たっぷりのビタミンAとCで 風邪予防！

体内でビタミンAとなるカロテンが豊富で、ビタミンCもキャベツの3倍くらいあります。



### 食物繊維もたっぷり！

食物繊維は脂肪の吸収をおさえます。かみごたえのある野菜なので満腹感も得やすく、食べ過ぎを防ぎ、便秘の予防にも役立ちます。

### がん予防が期待できる！

アメリカの国立がん研究所の発表によります。「スルフォラファン」というファイトケミカルのはたらきといわれ、ブロッコリーのスプラウトにとくに多く含まれています。

### ミネラルも たっぷり！

鉄、亜鉛、カルシウムが含まれ、またカルシウムの吸収を助けるビタミンKも多い野菜です。