



【おうち栽培支援】



秋冬ブロッコリー栽培情報

いよいよブロッコリーの収穫です。旬の時期に入り、マーケットにも続々と並びはじめました。みなさんのブロッコリーは大きくなりましたか？上手く栽培すると、ブロッコリーの外葉が50cmほどになっていると思います。葉が大きいとブロッコリー自体も大きく生長しますので、収穫が楽しみです。

ブロッコリーはカロテンやビタミン類を多く含みます。茹でて食べる方も多いですが、電子レンジでも十分加熱できます。電子レンジで加熱した方が、栄養が逃げにくいのでおすすめです。急に気温が下がり、体調を崩しやすい季節ですが、ブロッコリーを食べて元気に過ごしましょう。

ブロッコリー栽培のポイント

【収穫】

ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。時間が経つと黄色くなり、花が開き始めるので、収穫遅れにご注意ください。外葉の大きさがブロッコリーの大きさが決まります。外葉が50cmあれば、直径12cmのブロッコリーが収穫できます。固く締まっているうちに収穫しましょう。



- 花蕾すぐ下の茎を掴んで、横に倒しながら包丁で収穫してください。
- 葉も大きく手元が見えにくいので手を切らないように注意しましょう。
- 地表面に近いほど茎が固くなります。切りやすい部分に包丁を入れてください。
- 外葉は全て切り落としてください。
- 最初に収穫したものより小さくなりますが、側枝花蕾ができる品種はわき芽からもブロッコリーが収穫できます。

【ブロッコリーの保存・活用】

収穫したら、花蕾に水を含ませてよく洗ってください。花蕾の中に虫が潜んでいる場合があります。ブロッコリーを上下に振ると汚れや虫が落ちます。できるだけ早めに食べましょう。少し固めに茹でて冷凍すると、約1か月保存できます。茎も茹でると柔らかくて美味しいので、ぜひ一緒に食べてみてください。サラダにしたり、油で炒めても美味しく食べられます。



【収穫後】

ブロッコリーを全て収穫したら、圃場に残った葉や株元は圃場から出しましょう。畑にすきこんで処理する方法もありますが、分解に時間がかかります。また、病気にかかった葉があったら、病原菌を土に戻してしまうことになります。

【紫色のブロッコリー】

紫色になっているブロッコリーがありませんか？これは病気ではなく、アントシアニンという色素が表面に出ている状態です。気温が低かったり、花蕾に日光が強く当たったりすると、ストレスを感じてアントシアニンが発生します。ブルーベリーやブドウにも含まれている色素で、食べても体に影響はありません。紫色のブロッコリーの方が栄養価が高いとも言われています。茹でるときれいな緑色になるので、安心して食べてください。（アントシアニンが出ない品種もあります。）