



菊池のおいしい旬の味

# きくちさんデー



## ブロッコリー

とさきしょうがっこうこうく たかだ はたけ  
 戸崎小学校校区の高田さんの畑におじゃま  
 しました。高田さんは仕事を定年退職後に野菜  
 の栽培を始められたそうで、野菜作りを始めて  
 10年目、「真夏の苗作りが難しいです。」と  
 おっしゃっていました。



がつ なえ はたけ う  
 8月に苗を畑に植えます。



ブロッコリーの苗

がつ しゅうかく  
 10月～12月が収穫  
 時期です。露地栽培のため、  
 草取りが大変です。



しゅうかく すべ てさぎょう  
 収穫は全て手作業のた  
 め、大きさを見ながら  
 1日約50個収穫します。



ブロッコリーは北海道や長野県などの涼し  
 い地域では夏どり栽培が、関東から南の  
 温かい地域では冬春どり栽培が行われ、  
 国産のものが一年中作られています。



## ブロッコリーの栄養



ブロッコリーはビタミンやミネラル、  
 食物繊維などの栄養素を豊富に含む緑  
 黄色野菜です。中でもかぜ予防や美肌  
 効果が期待できるビタミンCは生のまま  
 だとレモン果汁の2倍以上含まれてお  
 り、野菜の中でもトップクラスです。



花の咲き始めたブロッコリー