



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