



きくちさんデー

12月

ブロッコリー

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

今では1年中見かけるようになったブロッコリー。でも本来の旬は、秋から春先にかけての寒い時期です。菊池市内のいたるところで栽培が行われています。

ブロッコリーには、ビタミンAに変わる「カロテン」や「ビタミンC」がたっぷり含まれています。また、強い抗酸化成分も含んでいることから、がん予防や生活習慣病対策として、健康な体づくりのために意識的に食べる人が増えています。

鞍岳山のふもとでスクスクと育っていました。



クイズに
ちょうせん!



もんだい>ブロッコリーは、花のつぼみ部分を食べますが、そのまま花を咲かせたら何色の花が咲くでしょうか

- ① ピンクいろ
- ② むらさきいろ
- ③ きいろ

こたえ: ③

菜の花のよ
うな黄色い
花が咲きま
す。



株の直径は20cm以上のビッグサイズ!!
葉っぱはもっと大きく、50cmくらいあります。

今回見せていただいたのは、旭志地区の東さんの畠です。10月に苗を植え付けられた畠では、11月に入って収穫が始まったそうです。ですが、その前の8月にも1回目の植え付けをされていたそうですが、暑さのせいで、葉っぱは大きく育っても、私たちが食べるつぼみの部分は、枯れてしまって収穫ができなかったそうです。

写真のように大きな株のブロッコリーは、一つの苗から一つしか生まれませんが、その後は、葉っぱの脇から小さなブロッコリーが次々と出てくるので、冬の寒さが厳しすぎなければ、4月頃まで収穫は続くということでした。