

ブロッコリーの歴史

ブロッコリーの先祖は、地中海のそばで生まれました。

古代のローマ人もよく食べていたようです。

ブロッコリーがはじめて日本に持ち込まれたのは明治時代です。

最初は観賞用として植えられていたそうですが、約50年前から日本でも食べるようになりました。

栄養豊富で色どりがきれい、おしゃべりな料理にもあうので大人気の野菜です。

栽培の場所と収穫の時期

ブロッコリーは珠洲市内で広く栽培されている野菜です。

春または夏に苗が畑に植えられ、収穫時期はそれぞれ初夏と秋になります。

今回、みなさんに食べてもらうブロッコリーは、3月の終わり頃に畑へ植えたものです。



みさきまち
三崎町にある
ブロッコリーの
畑です。
ひろ
広いでしょ。

能登野菜とは！

能登地方にある4つの市と5つの町で栽培される16種類の野菜は、能登野菜のブランド名で出荷されています。

ブロッコリーは新鮮さが大事

ブロッコリーは気温が高いとすぐに品質が悪くなってしまいます。

そのため、ブロッコリーは気温が低い早朝に収穫されます。

収穫したブロッコリーは農協の冷蔵庫に運ばれ冷やされた後、大きさや品質ごとに分けてから細かい氷と一緒に箱詰めされます。

こおり
氷
づめに
して
いちば
市場へ
しゅっ
か
出荷
します。



緑黄色野菜の王さま！

ブロッコリーは、緑黄色野菜という色があざやかな野菜の仲間です。

ベータカロテン、ビタミンB、ビタミンCなどの栄養素がたくさん含まれています。

特にビタミンCはゆでた後でもミカンの2倍ほどの量が含まれます。

ミネラルや食物繊維もたくさん含まれており、優秀な野菜です。