

## 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。

栄養豊富で緑色がきれいな野菜なので、おしゃれな料理によく使われる大人気の野菜です。

## 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の頃と秋～冬にかけての頃になります。

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、すずし農協の冷蔵庫に運ばれ冷やされた後、大きさまや品質ごとに分けてから細かい氷といっしょに箱詰めされます。

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約2倍もの量が含まれます。

他にもミネラルや食物繊維がたくさん含まれており優秀な野菜です。