

プロッコリー

取扱説明書

品番: YYHN-008

保管用



2022年6月9日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要な時にお読みください。

1本で**2度おいしい!** 知られざる**魅力**

ポイント ▶ **ブロッコリーは花!**

ふだん食べているブロッコリーのつぶつぶの部分。実は、成長するとき綺麗な黄色い花が咲きます。ほかの多くの野菜とは違い、

ブロッコリーは花 (のつぶみ) です。

そして、“**花だからこそ**”の知られざる**魅力**が!



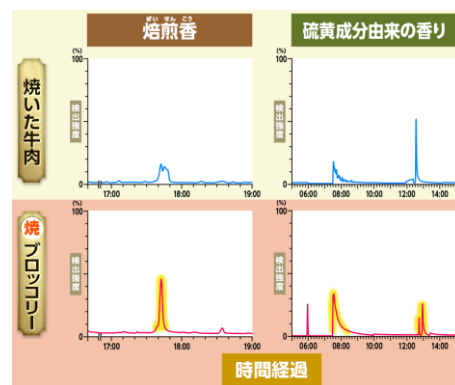
フレンチシェフ直伝! 魅力その① **房の香り**



福島県いわき市のフレンチシェフ、萩春朋さんがあみだしたのが、ブロッコリーを

薪で丸焼きにするレシピ。

高温で焦げ目がつくまで焼くことで、房の持つ、害虫から“花を守る”ための辛み成分が変化。**お肉を焼いたときの**
ような香りが生まれます。



捨てるのはもったいない! 魅力その② **茎の甘み**

花を咲かせるための栄養が茎にもつまっていて、
糖は房の2.5倍と甘みたっぷり!



「房は飾りで、食べるなら茎」という農家さんも。

アメリカでは、房が嫌いな子どもも喜んで食べるからと、“茎だけ”でも売っています。



全米で人気
“茎だけ”

肉のような香り!

房のこんがり焼きの作り方

材料 (2人前)



- ブロッコリー 100g
- オリーブオイル 大さじ1と1/2
- 塩 ふたつまみ
- カマンベールチーズ 1個

手順
①

ブロッコリーを**小さい房ごと**に切る
(大きな房は半分に)



手順
②

オリーブオイル・塩を入れ
房にからむようによく混ぜる



手順
③

チーズの上部を切り 耐熱皿の中央へ
周りに**断面を下**にしてブロッコリーを



手順
④

オーブントースターを **250度**に設定
およそ15分焦げ目がつくまで焼く



■ **オーブントースターがないときは**
(手順① 手順②は同じです)

手順 ③

魚焼きグリルにアルミホイルを敷く
チーズの上部を切りホイル中央へ
周りに**断面を下**にして
ブロッコリーを置く



手順 ④

強火で7分ほど焼く

茎のグリルの作り方

材料（2人前）



- ブロッコリーの茎 1本(70～80g)
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 ひとつまみ

手順①

茎を厚さ7mmほどの輪切りに
(皮はむかずそのままでも)



手順②

オリーブオイル・塩を入れ
よく混ぜる



手順③

オーブントースターを250度に設定
耐熱皿にのせておよそ10分焼く



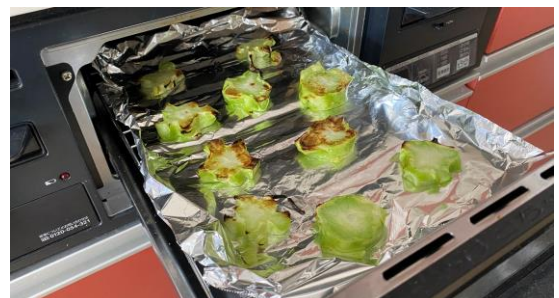
お好きな具材をのせて
ピンチョスにも！



- オーブントースターがないときは
(手順① 手順②は同じです)

手順③

魚焼きグリルに
アルミホイルを敷き
茎を並べ
強火で7分ほど焼く



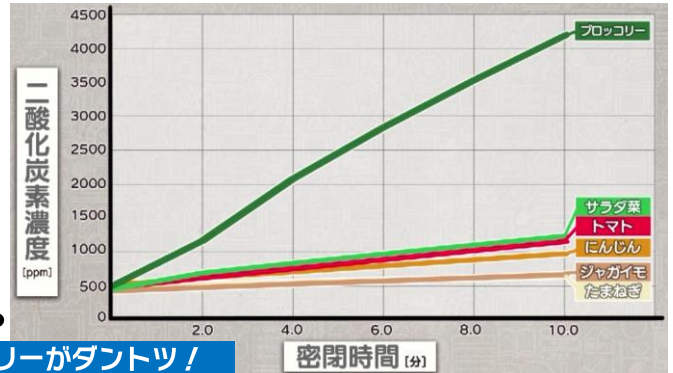
まるでとれたてフレッシュ! 超シャツキシヤキにする方法とは

ポイント ▶ いつも食べているブロッコリーは**しおれていた!**

お花であるブロッコリーは生命活動が盛んで、他の野菜に比べて呼吸をたくさんしています。実は呼吸量が多いと

水分も失われやすいんです。

そのため、どうしても、おうちで調理するときには、畑でとれたてのときよりもみずみずしさやシャツキシヤキ感が失われています。



■ 花のプロ直伝! “鮮度復活” ワザ「湯揚げ」とは?

ブロッコリーをフレッシュにする方法を教えてくれたのは、お花のプロ、生花店主・薄木健友さん。その方法とは「**湯揚げ**」。茎の断面を切り、熱湯につけることで水を吸いやすくするワザです。



実は茎の断面には「スベリン」という成分が“かさぶた”を作っています。水分を逃さないためですが、逆に入りづらくもなっています。そこで切り落とし、かつ再びかさぶたができないように加熱するんです。



湯揚げあり

湯揚げなし

2組のご家族に湯揚げワザを試してもらったところ、食感がシャツキシヤキに! みずみずしさもアップ!

さらに**味もより際立つ**という感想まで!

半日で自重の10分の1ほどの水分を吸い上げた!

おいしい/
楽しい!

“鮮度回復” / 湯揚げのやり方

手順
①

茎の端を2mmほど
切り落とす



手順
②

沸騰したお湯に
断面を20秒ほどつける



注意

やけどしないよう tong など で 挟んで 行って ください。

手順
③

お湯から出したらすぐに水へ
茎をしっかりとつけるのがポイント



手順
④

乾燥を防ぐため袋をかぶせ
必ず冷蔵庫へ



手順
⑤

半日ほど置いたら水から出す



注意

常温だと雑菌が繁殖するおそれがあります。
また、冷蔵庫の中でも長時間水に入れっぱなしだと雑菌が繁殖してしまうので、半日をめどに水から出して ください。
調理の際はよく洗い、加熱して使用してください。



おすすめは **さっとゆでてサラダ** に。シャツキシヤキ感が味わえます！
「房のこんがり焼き」「茎のグリル」には水分が多くむいていないので使い分けを。

保ショー書

品名 ブロッコリーのトリセツ (YYHN-008)

保ショー期間

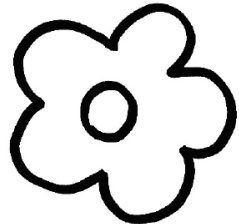
次のトリセツができるまで

お客様名

朝日 奈央

保ショーいただけますか？

ブロッコリーは

お花 

あしたが変わるトリセツショー



保ショー書

品名 ブロッコリーのトリセツ (YYHN-008)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

高橋 茂雄

保ショーいただけますか？

たき火でブロッコリーを焼くのを
自分で見つけたかのようにドヤ顔で
マネしようと思えます。

YU AGE は世界にイけるワザだ！

あしたが変わるトリセツショー

