

食べもの暦3月号



東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22

TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！ 多摩府中 食べもの暦

検索

令和3年3月発行

ブロッコリー



スーパーなどで一年中見かける、緑鮮やかなブロッコリー。今回は食卓でもお馴染みのブロッコリーについて紹介します。



ブロッコリーとは

ブロッコリーはアブラナ科アブラナ属の野菜です。地中海東部を原産地とする「ケール」が起源と言われています。地中海沿岸では古くからケール起源の野菜を食べていたようです。日本へは、明治時代にカリフラワーと共に入ってきましたが、1980年代に緑黄色野菜であるブロッコリーの栄養価が評価され、消費量が一気に増えました。



ブロッコリーの選び方

ブロッコリーは花蕾からい（つぼみの集合体）と茎を食用としています。花蕾が密集して硬く引き締まり、緑が鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選びましょう。劣化を防ぐため、茎が残っているものがおすすめです。花が咲いているものや黄色く変色しているものは、鮮度が落ちている目安となります。



ブロッコリーの産地

国内における主な産地は、北海道、埼玉県、愛知県などです。ブロッコリーは冷涼な気候を好むため、夏は北海道など涼しい地域が産地となり、関東以南では秋から春にかけて出荷されます。アメリカなどからの輸入品と合わせて、店頭には一年中流通しています。



ブロッコリーと同じ仲間の野菜は、次のうちどれでしょう。

- ① にんじん ② キャベツ ③ なす

答えは裏面へ

保健所へ寄せられた苦情・相談事例

保健所には食品に関する様々な苦情や相談が寄せられます。今回は、それらの中から「色」に関する事例を紹介します。

事例1 酢に漬けたニンニクが緑色に！

Q.国産のニンニクを購入し、皮をむいて醤油と酢に漬けたところ緑色に変色した。

A.ニンニクの成分が、酢に漬けられて酸性になると、化学反応を起こし、青色～緑色に変色することがあります。この場合は、食べても問題ありません。



酢に漬けて変色したニンニク

事例2 玉ねぎと一緒に煮た鶏肉がレンガ色に！？

Q.鶏肉、玉ねぎ、だし、醤油、みりんを鍋で調理したら、鶏肉がレンガ色になった。

A.玉ねぎ外皮の成分により、鶏肉が着色されたと思われます。この場合は、食べても問題ありません。玉ねぎの外皮は、昔から草木染の染色剤として使用されています。



玉ねぎの皮と煮て変色した豚肉とかまぼこ(再現実験)

事例3 購入したジャガイモが緑色だった！

Q.購入したジャガイモの皮が全て緑色だった。皮をむいても緑色で、かなりの厚さをむかないと、白い部分がでてこなかった。

A.ジャガイモの芽や光に当たって緑色になった部分には、ソラニンやチャコニンといった毒素が多く含まれ、食中毒の原因となります。皮を厚めにむいて、緑色の部分を取り除きましょう。芽の部分も、くりぬきましょう。



緑色に変色したもの(左)と通常のもの(右)

食品の変色には、食べても問題ない場合もありますが、自己判断は危険です。**事例3**のように**食中毒につながる場合もあります**ので、注意しましょう。



②キャベツです。

キャベツも、ブロッコリーと同じアブラナ科アブラナ属の野菜で、ヨーロッパが原産です。野生種は、葉が丸くならない「葉キャベツ」でしたが、栽培過程で改良が進み、現在の形状になりました。