

# 藍住町の特産野菜

## カリフラワー（花野菜）



美しい乳白色のブーケ『カリフラワー』は、徳島県が全国トップの生産量を誇るブランド野菜です。藍住町では栽培歴史30年の住吉地域を中心に25農家が23ha栽培し、出荷量502tで県下第2位の主産地です。

### 【カリフラワー畑 勝瑞】



濃い緑色の葉

白い部分は、  
葉に包み込んで  
育てられます。

現在、畑で見かけられる大きな緑色の濃い葉が立っていれば、カリフラワーです。カリフラワーは地中海原産でアブラナ科、キャベツ・ブロッコリー・ケールの仲間です。出荷時期は、9月下旬から5月下旬頃ですが、冬を越したものが身が引き締まり重量

があり味ののりが良くなります。まさに今が旬です。湯がくと漂う甘いかおり、食べると口に広がるほんのりした甘さをぜひ、味わってください。

食べているのは、未発達の花蕾（つぼみ）がたくさん集まった花蕾（からい）です。

アブラナ科の野菜なので収穫しないでおいておくと、アブラナのような黄色い花が咲きます。家庭でも水につけておくと、一粒一粒の花蕾がふくらんで花芽をのびしながら色づいてくるのが楽しめます。

### 【 少し色づき始めた蕾 】



水に2週間ぐらいつけたもの

購入時には、表面が白くきれいで傷・変色がなく、こんもりと丸く、蕾が堅くしまっている重みのある物を選びましょう。

栄養成分では、加熱による損失の少ないビタミンCが豊富なのが特長でB1、B2、食物繊維も多く含まれています。野菜ではめずらしく、タンパク質を多く含んでいます。また、アブラナ科の野菜に含まれるイソチオシアネートが抗酸化作用があり、ガンの予防に有効な成分として注目されています。茎の栄養は蕾部分よりたくさん含まれているので、捨てずに食べましょう。