



☆JA越智今治女性部弓削支部☆「ブロッコリー」 レシピ



☆ブロッコリーの茎と豚肉の春巻き (10本分) ☆

・ブロッコリーの茎・・・50g	・塩コショウ・・・少々
・薄切り豚肉・・・150g	・オイスターソース・小さじ1
・干し椎茸・・・2枚	・しょうゆ・・・大さじ1
・もやし・・・1袋	・片栗粉・・・大さじ1
・春巻きの皮・・・10枚	・小麦粉・・・大さじ1
	・揚げ油・・・適量



- ① 豚肉は5mm幅ぐらいの薄切りにします。
- ② シイタケはもどして薄切りにします。ブロッコリーの茎は皮をむき細切りにします。
- ③ ②ともやしをさっとゆで、水分をよくきります。
- ④ ①と③を炒め、塩コショウ、オイスターソース、しょうゆで味付けをします。片栗粉を大さじ1の水で溶いて加え、とろみがついたらバットに広げて冷まします。
- ⑤ 小麦粉を大さじ1の水で溶いて、春巻きののりにします。
- ⑥ 春巻きの皮を広げ、10等分にした④をのせて包みます。端を⑤でとめます。
- ⑦ 170℃の揚げ油で上下を返しながらか、きつね色になるまで揚げて完成です。

タケノコの代わりにブロッコリーの茎を使用しました。

☆ブロッコリーの白和え (4人分) ☆

・ブロッコリー・・・150g	・塩・・・少々
・木綿豆腐・・・200g	・砂糖・・・大さじ1
・カニカマ・・・5本	・すりごま・・・大さじ4

- ① ブロッコリーは小房に分けて、豆腐がからみ易い大きさに切ります。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包み、レンジにかけて(600w2分)水分をとります。
- ③ ごまはすり鉢でよくすり、塩と砂糖を入れ、②の豆腐を入れてよくすりつぶします。
- ④ ③に①とカニカマを入れて和えて完成です。

市販のすりごまを使っても良いのですが、すり鉢でする事で風味が良くなりオススメです。

☆ブロッコリーとウインナーのグラタン (4人分) ☆

・ブロッコリー・・・1/2房	・牛乳・・・200ml
・玉ねぎ・・・1/2個	・コンソメ・・・大さじ1
・ウインナー・・・4本	・塩コショウ・少々
・バター・・・大さじ1	・粉チーズ・・・少々
・小麦粉・・・大さじ2	・パン粉・・・適量



- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り茹でます。玉ねぎは薄切りにします。ウインナーは食べやすい大きさに切っておきます。
- ② タマネギをバターで炒め、途中で小麦粉を加えて焦げないように炒めます。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加えてコンソメ、塩コショウで味を整えます。
- ④ ③にウインナー、ブロッコリーを入れて混ぜ合わせて耐熱皿に入れて、粉チーズ、パン粉をふりかけて200度℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼いて完成です。

寒い季節には、ぜひこの熱々で美味しいグラタンを作ってくださいね(*^-^*)

☆ブロッコリーフリッター（4人分）☆

・ブロッコリー・・・120g	・卵・・・1個
	・小麦粉・・・1/4カップ
	・ベーキングパウダー・・・小さじ1/4
	・塩・・・少々
	・揚げ油・・・適量



- ① ブロッコリーの蕾の部分を小房に分けます。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、塩少々を合わせ、溶き卵を加えてよく練り混ぜます。
- ③ 170℃に熱した揚げ油で、ブロッコリーに②の衣を付けて揚げて完成です。

*衣には、カレー粉、マヨネーズ、粉チーズ等を加えてアレンジを楽しんでください。

☆ブロッコリーのマフィン（直径6cmのカップ6個分）☆

・ブロッコリー・・・1/2房
・卵・・・1個
・牛乳・・・100ml
・砂糖・・・50g
・ホットケーキミックス・・・150g
・ベーキングパウダー・・・小さじ1
・バター・・・50g



- ① ブロッコリーを茹でてミキサーにかけます。
- ② ボウルに卵を入れてほぐし、牛乳、砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜます。
- ③ ②にホットケーキミックスとベーキングパウダー、①を加えてよく混ぜ、溶かしたバターも加えてよく混ぜます。
- ④ カップに生地を6分目まで入れて、余熱しておいた180度オーブンで20～25分焼いて完成です。

*牛乳を80ccにして蒸しケーキにしても美味しいですよ。



《ブロッコリー》

ブロッコリーは、全体に緑が濃く、こんもりと丸く盛り上がっていて、蕾が密集していて硬く引き締まってるものがお勧めです。大きいほど柔らかく甘みも強くなります。

ブロッコリーの栄養は、βカロテン、ビタミンなど栄養もたっぷり。フリッターはβカロテンの吸収率アップです。お弁当の彩にも大活躍。今回、芯を使った春巻きもおすすりめです。たくさん食べて寒い冬を乗りきりましょう(*^-^*)