

# ブロッコリー

県南地方は、福島県のブロッコリー生産量の76%を占める、県内有数の生産地です。県南地方におけるブロッコリーの栽培面積は約300ヘクタールであり、春(5月～6月下旬)と秋(9月～10月)の2回収穫をしています。



白河産ブロッコリー



氷詰めの様子

ブロッコリーは常温で数日置いておくだけで鮮度が損なわれてしまう野菜です。鮮度が命のブロッコリーを新鮮な状態で食卓に届ける為に、JAしらかわでは出荷の際、早朝に収穫したものを発泡スチロールの箱に氷詰めにして出荷するなど、鮮度にこだわった取り組みをしています。

また、有機質の堆肥・肥料を使用し、化学肥料と化学農薬の使用低減を図る為に防除回数は最小限にするなど、エコファーマーによる環境にやさしい農業に取り組んでいます。

ブロッコリーは、栄養価の高い野菜であり、βカロチンを含む緑黄色野菜に分類されています。ブロッコリーにはビタミンCがレモンの2倍も含まれているほか、ビタミンB1、B2、カリウム、リンなども豊富に含んでいて、栄養満点の野菜です。

## <ブロッコリーのおいしい食べ方>

JAしらかわブロッコリー専門部会長の熊田さんによると、茹でたブロッコリーにマヨネーズをつけて食べるのが最もポピュラーですが、炒めたり、シチュー、天ぷらにして食べても大変おいしいとの事です。



ブロッコリーの天ぷら

県南産のブロッコリーを、ぜひ食べてみて下さい！