

## 阿波ベジファースト 旬の野菜レシピ その2

### フロッコリーでベジファースト

### フロッコリーの千カラ ~旬のおいしさ~



サラダにも炒め物にも使われるフロッコリー。お弁当の隙間を埋めるために……大活躍の野菜でもありますね。ビタミンCをはじめ、ミネラルや食物繊維も豊富に含まれています。ふさふさした部分は「花蕾」といわれる、蕾の部分で、加熱調理をして食べていますね。では、茎の部分はどうしていますか？ 茎は冬の寒い時期に栄養を蓄えているのです。これは捨てずに食べるに限りますね。茎を包丁で少し厚めに一周、グルッと皮を向いてしまいます。ピーラーで剥いても良いですよ。縦に千切りにし、ごま油で炒めれば「きんぴら」に。ごぼうや人参と一緒に炒めても良いですね。

阿波市農業振興課

## ブロッコリーのペンネ

ペンネ	100g
ブロッコリー	1個
にんにく	1かけ
アンチョビ	2枚
くるみ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
パルメジャーノ	適量
塩・胡椒	適量

- ① ペンネはたっぷりのお湯に塩を入れて茹でます。
- ② ブロッコリーは個房に分けてやわらかめに茹で、細かく刻みます。
- ③ にんにくとアンチョビはみじん切り、くるみは細かく砕きます。
- ④ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて香りを出します。ブロッコリー、アンチョビ、くるみを加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ そこへペンネを加えて塩、胡椒で味を調えます。
- ⑥ 皿に盛り付け、パルメジャーノをふります。

