



海・山・歴史にあふれる福岡県宗像市・福津市からお届けします

カリフラワー

美肌効果や免疫力を高めるビタミンCが豊富

カリフラワーはビタミンCが豊富に含まれており、ブロッコリーなどと比べると、熱による損失が少ないというデータがあります。体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄する働きのあるカリウムも多く、高血圧の予防に役立ちます。

ラップに包んで、野菜室で保存しましょう。すぐに使わない場合は、固めに茹でて冷蔵庫か冷凍庫に。

白さが自慢のカリフラワーは外葉を内側に折って白い部分(花蕾)を覆い、日が当たらないように工夫しています。

・おすすめレシピ・
カリフラワーブロッコリーのバターワインダレがけ

材料(2人分)

●カリフラワー...1/3房 ●ブロッコリー...1/3房 塩...少々 おろしニンニク...半片
○バター...大さじ1 ○白ワイン...大さじ1 ○塩コショウ...少々 ○砂糖...一つまみ
粗挽きコショウ 少々

- は茎も使用、必要に応じて皮を厚く剥き、細く切る。房部分は小房に切る。鍋に湯を沸かし、塩を加えて●を茹でてザルにあげ、皿に盛る。
- フライパンに油(分量外)とニンニクを温め、香りが出たら○を加えて火を止める。1の●に回しかけ、コショウをふって完成。



福岡県

福岡県宗像市・福津市は福岡県の北部に位置し、海の幸・山の幸に恵まれた世界文化遺産を有する街です。一部地域は、国よりキャベツ・ブロッコリー・カリフラワーの産地指定を受けており、生産者一同こだわりと自信を持って農産物の生産に取り組んでいます。



JA直伝! 手軽においしくクッキング
他にもたくさんおいしいレシピ♪➔

