



# ちょっと勉強室

No.235

平成29年12月

## 今回のテーマは カリフラワー



### (1) 基礎知識

きれいな白い野菜といえば、カリフラワーがあります。カリフラワーはアブラナ科アブラナ属の一年生植物で、頂花蕾を食用にする淡色野菜として栽培されるほか、鑑賞用途でも利用されます。名前の由来はキャベツ類の花を意味する、kale flower もしくは cole flower からです。和名はハナヤサイ（花野菜、花椰菜）、ハナカンラン（花甘藍）で、木立花葉牡丹（キダチハナボタン）、花キャベツと呼ぶこともあります。白くこんもりとした花蕾と太い茎が特徴です。

真夏を除き、ほぼ通年出回っています。出回る量は秋頃から増え始め、最も美味しい旬の時期は、11月から3月頃までの寒い冬の時期です。

原産地は未だ明白になっていませんが、地中海沿岸原産のケールなど、栽培されていた野菜から突然変異によって生まれたか、あるいは近東を原産地とするものが、ローマ帝国の衰退後にアラブ人の手によってヨーロッパに伝えられた、などと言われています。15世紀にイタリア、フランスで栽培され始め、16世紀になるとヨーロッパ全体に広がり、品種改良も進んだとみられます。18世紀頃にはインドで熱帯でも栽培できる品種が開発されました。

日本には明治初期に渡来し、花椰菜（はなぼたん）、英名カウリフラワーと紹介されましたが、食用としても観賞用としても普及しませんでした。第二次大戦後、進駐軍向けに栽培が行われ、日本での洋食文化の広まりと、改良種の輸入、栽培技術の進歩により昭和30年頃から広く普及しました。統計によると、1964年の収穫高は約1万トだったのが、1976年には7万5千トに拡大しました。しかしながら、1980年代以降に急増したブロッコリーに押されて作付け面積や出荷量が減少してきています。最近では、カラーカリフラワーや低糖質ダイエット等に利用されるなど、新たに注目されてきています。

### (2) 色々な品種

#### オレンジ美星 オレンジブーケ



花蕾がオレンジ色。  
β-カロテンを多く含む。  
オレンジ美星は掌サイズのミニカリフラワー。

#### バイオレットクイーン パープルフラワー



アントシアニンを多く含み、加熱すると青色になるが、酸と反応すると綺麗な紫色に発色する。

#### グリーン



ブロッコリーほど濃い緑色ではなく、優しい黄緑色で、茹でても変わらない。

#### ロマネスコ



イタリア伝統野菜で、花蕾が黄緑色。ゴツゴツした見た目が特徴。味はブロッコリー、食感はカリフラワーに近い。

### (3) 栄養価

食品成分表による代表的な栄養価は、ビタミンC、ビタミンB6、葉酸、パントテン酸、ピオチン等が含まれています。特にビタミンCは花蕾に多く含まれ、加熱による損失が少ないといわれます。アブラナ科食材の代表成分といわれる抗酸化成分は、強い殺菌作用と活性酸素除去作用のあるイソチオシアネートの前駆体グルコシノレート の形で含まれ、体内で消化が行われる過程でイソチオシアネートに変化します。また、ニンニクの有効成分として知られるMATS（メチルアリルトリスルフィド）も含まれます。