



栽培してよし 食べてよし 今注目のスティックセニョールとブロッコリー



近年の動向として消費者の利便性の追求、単身、高齢者世帯の増加、町の小売店の減少とコンビニの増加により、加工調理用に用いられる加工・業務用の野菜需要が高まっています。

最近では野菜需要の6割近くを加工野菜が占めており、代表的な加工・業務用野菜としては、だいこん、キャベツ、たまねぎ等が挙げられますが、表にもあるとおり、冷凍野菜として海外から多く輸入されているブロッコリーは、国産野菜を求める消費者のニーズを受けて今後も「安定した需要が見込まれる野菜である」と言えます。

一般的に、ブロッコリーには、タンパク質、カリウム、カルシウム、鉄、そしてビタミンCも多く含まれていることが知られており、非常に栄養が豊富な野菜の一つだと言えます。特に、ビタミンCは血液中の白血球の働きも助ける効果も知られており、体の中に侵入した細菌やウイルスをやっつける能力が高まると考えられています。

よって、ブロッコリーは健康への関心が高まる中でますます注目される野菜となると予想されます。

一年中手に入りやすく、栄養価も高く、調理も簡単、冷凍保存も可能なブロッコリーについて、おすすめ品種を紹介します。

主要野菜の加工品の輸入先（平成30年度 財務所貿易統計）

品 目	輸入量 (トン)	第1位		第2位		第3位	
		国名	シェア (%)	国名	シェア (%)	国名	シェア (%)
トマトピューレ等	139,713	EU	40	アメリカ	27	中国	16
トマトケチャップ	6,403	アメリカ	62	EU	33	タイ	4
トマトジュース	3,876	トルコ	71	アメリカ	15	EU	8
きゅうり(塩蔵)	18,456	中国	80	ベトナム	9	インド	6
冷凍えだまめ	76,360	台湾	40	中国	28	タイ	26
冷凍スイートコーン	54,168	アメリカ	66	タイ	18	ニュージーランド	8
冷凍ブロッコリー	57,330	中国	49	エクアドル	47	メキシコ	2
冷凍そらまめ	571,796	中国	92	EU	3	台湾	3

また、最近店頭でときどき見かける、従来のブロッコリーとは見た目が異なる、茎が長い棒状の形が特徴的な「スティックセニョール」についてもレシピを含め紹介します。

スティックセニョールは、中国野菜のカイランとブロッコリーを交配してできた品種であり、蕾も茎もおいしく食べられ、特に茎の部分はアスパラガス風味で甘みがあります。簡単に調理ができ、茎までまるごと全部食べられるスティックセニョールは、今後注目が集まると予想されます。



Point !

寒い時期のブロッコリー栽培の課題は、低温にさらされることでアントシアンが発生し変色することです。変色はアントシアンフリーである品種を栽培することで回避できます。



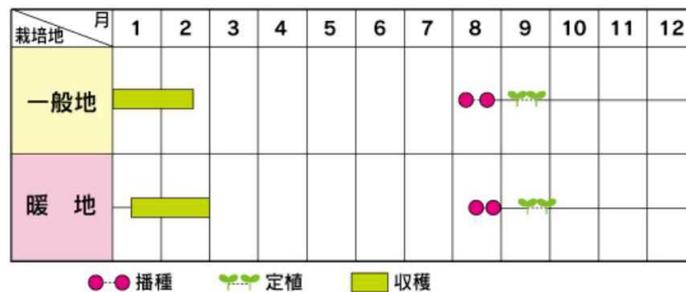
アントシアンフリーで低温伸長性に優れる**中生品種**「こんにちは」

播種後105～110日で収穫できる中生品種であり、草姿は立性で、草勢はやや強く、花蕾位置はやや低いです。花蕾は小粒、濃緑色の極ドーム形で、花蕾形状の安定性が高く花蕾にアントシアンが発生しません。色が濃く、花蕾の棚持ちがよく、花蕾が小さくしまりがよいです。基本的な特性は、中早生品種の「おはよう」に似ており、熟期は「おはよう」より10～14日ほど晩生になります。



アントシアンフリーで低温伸長性に優れる**晩生品種**「こんばんは」

播種後150日前後で収穫できる晩生品種であり、草姿は立性で、草勢はやや強く、花蕾は小粒、濃緑色で極ドーム形で、花蕾にアントシアンが発生しません。粒が非常にこまかく、しまりがよいです。低温伸長性があり、一般地、暖地の1～2月どりに適します。



花蕾の品質安定性、肥大性が優れる**中晩生品種**「グランドーム」

播種後115～120日（定植後約90日）で収穫できる中晩生品種であり、草勢・根張りが強く耐湿性があり、側枝は少ないです。花蕾は、肥大性に優れるスムーズな豊円形で、しまりがよく小粒で濃緑色、生育のそろいがよく、秀品率が高いです。肥大力が極めて高く、在圃性もあり、また、フローレットの数が多いです。夏まき年内どりのほか、低温に鈍感でポトニングになりにくいため、冬春まき栽培にも適します。



※春まき栽培は、栽培期間や地域、環境に応じて被覆資材などを利用します。



茎がとてもおいしい野菜「スティックセニョール」

草姿立性で、根張りもよいので作りやすいです。播種後90日程度で、頂花蕾が収穫できます。頂花蕾収穫後、15本前後の細くて長い小型側花蕾が収穫できます。花蕾はもちろん、茎も甘みがあっておいしいです。適応性が広く、とくに耐暑性にすぐれるので、春～夏まき、初夏～晩秋まで収穫できます。



栽培地	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
高冷地					●	●	●	●	●	●	●	●	●
冷涼地					●	●	●	●	●	●	●	●	●
一般地			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

●—● 播種期 ●—● 定植期 ■ 収穫期

スティックセニョールは、長い茎の部分に甘みもあり花蕾部分と同様においしく食べることができます。クセがないため、どんな調理方法でもおいしいと思いますが、その甘みを楽しむために、今回はシンプルな味付けのレシピを掲載しました。火が通りやすいので、茹ですぎには注意して、歯ごたえと甘みを楽しんで召し上がってみてください。

🍲 レシピ紹介 🍲

🍷 スティックセニョールのパルメザン風味



◆ スティックセニョール	200g
◆ 水	80cc
◆ 塩	小さじ1/2
◆ パルメザンチーズ	適量
◆ オリーブオイル	適量

- 1. フライパンに水と塩を入れて、煮立ったらスティックセニョールを入れて蓋をし、3分ほど蒸し焼きにする。
- 2. お皿に盛りつけて、オリーブオイルとパルメザンチーズをかけて出来上がり。

🍷 スティックセニョールあさりバター



◆ スティックセニョール	200g
◆ 水	80cc
◆ 塩	小さじ1/2
◆ 酒	80cc
◆ あさり	150g
◆ バター	10g

- 1. スティックセニョールの茎の皮を味がしみやすいようにピーラーで軽く剥く。
- 2. フライパンに水と塩を入れて、煮立ったらスティックセニョールを入れて蓋をし、3分ほど蒸し焼きにする。
- 3. スティックセニョールを取り出し、同じフライパンに砂抜きしたあさりとお酒をいれて酒蒸しにする。
- 4. スティックセニョールを戻し入れて、バターを入れ、汁気を少し飛ばしたら出来上がり。



ブロッコリー、スティックセニョール青果画像、作型図提供/ (株)サカタのタネ