

いつもご注文ありがとうございます。

今年もハロウィンが終わりました。

非日常的なイベント事は楽しいですね。知らない人同士で声を掛け合ったり写真を撮ったり、お面で顔が見えないときは、いつもより少し大胆になれたり。たまには羽目はずすのも息抜きになっていいと思います。多くのお祭りには伝統としきたりがあり、みんながルールに則って非日常を楽しみます。地元の人を中心なので、ゴミだらけになることもありません。迷惑行為や盗難が起こることも、それほど多くはありません。仕切る人がいて、お客さんがいて、街ぐるみになって、全員が一つとなって楽しむものです。ハロウィンも、そんなお祭りの一つになれたらいいなと思います。

今月のお題は、カリフラワーです。

キャベツの花蕾が突然変異してできたブロッコリーの突然変異、品種改良が、カリフラワーになったと言われているそうです。緑の綺麗なブロッコリーに人気を押されがちなカリフラワーですが、実にたくさんの効能がある優秀な野菜です。

1. ガン細胞をやっつける - スルフォラファン、イソチオシアネートがガンの発症を阻害
2. 血圧や腎機能を改善 - スルフォラファン
3. 抗炎症効果 - インドール3、カルビノール3
4. ビタミン、ミネラルが豊富 - ビタミンC、K、B6、チアミン、リボフラビン、ナイアシン、マグネシウム、葉酸他
5. 脳の健康を維持 - 妊婦さんのお腹の赤ちゃんの脳にも必須の栄養素コリンが豊富
6. 解毒作用 - 抗酸化物質、解毒酵素のグルコシノレート
7. 消化機能のサポート - 食物繊維が豊富、スルフォラファンが胃壁を守り、ピロリ菌の増殖を防ぐ

普段ブロッコリーばかり食べているという方は、たまにはカリフラワーもいかがですか？また違った食感が楽しいですよ。味も淡白なので、いろいろな楽しみ方ができますが、今日はすごく簡単なおまかせ酢漬けです。レシピというほどではないですが、あっという間にできる箸休めです。ぼりぼりパクパクいけちゃいます。



カリフラワーのおまかせ酢漬け 2人分

材料・カリフラワー 4分の1株・カネキなんでもおまかせ酢 大さじ2～・塩ひとつまみ・輪切りの赤唐辛子 適宜・鰹節 適宜

作り方・一口大に切ったカリフラワーを、塩ひとつまみを入れたお湯でさっと茹でる。よく水を切り、おまかせ酢に漬ける。今回は漬ける時に唐辛子を、食べる直前に鰹節を振りました。20～30分ほど食べるとサラダ感覚。一晩冷蔵庫で漬けるとしっかり味が染み込みます。

*茹で時間はほんの少しで。歯ざわりを残した方が美味しいです。

*カレー風味にするときは、茹でるお湯にもカレー粉を入れると、色が綺麗になります。

*黒胡椒風味にするときは、鰹節と唐辛子は抜きで。

同調意識は、日本人の長所でもあるのですが、「赤信号、みんなで渡れば怖くない」ようなマイナスな同調圧力に負けず、自尊意識を高く持つことを、これからの未来を創造する子供達には学んで欲しいものです。