

ブロッコリーの茎の活用可能性に関する研究

<目的>

ブロッコリーは2026年から国の「指定野菜」に追加され、近年その消費量や生産量が増加しています。一方で、ブロッコリーは葉や茎など食べられる部分が多く廃棄されており、廃棄率は約35%と他の主要な野菜と比べて高いことが課題となっています。

本研究では、通常は捨てられがちなブロッコリーの茎に注目し、調理による栄養成分や食感の変化を調べることで、食品ロス削減につながる活用方法を検討しました。

<方法>

ブロッコリーの花蕾（一般的に食べられている部分）と茎を用い、以下の2つの調理方法を比較しました。

- ・ゆで調理
- ・電子レンジ調理

調理後に、重量の変化、食感（硬さ）、ミネラル成分（カルシウム・カリウム）を測定し、部位や調理方法による違いを分析しました。

<結果>

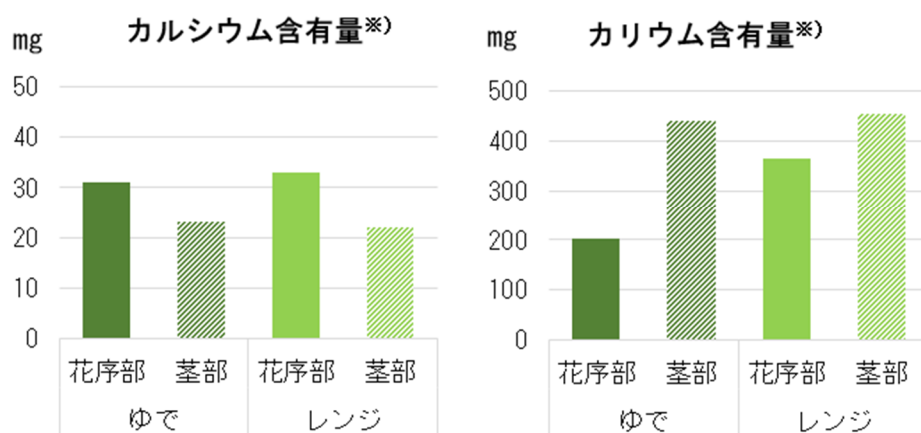
1. 茎を利用することで廃棄量を減らせる可能性がある

今回の調査では、ブロッコリーの平均廃棄率は約27%でした。一般的に示されている35%より低く、切り方や利用方法を工夫することで廃棄量をさらに減らせる可能性が示されました。

2. 茎にはカリウムが多く含まれている

カルシウム含有量に大きな差は見られませんでした。カリウムは花蕾よりも茎の方に多く含まれていました。そのため、茎を食べることでカリウムを効率よく摂取できる可能性があります。

■ 調理後のカルシウム、カリウム含有量



※) 100g当たりの含有量に重量変化率を加味した値

3. 電子レンジ調理では茎がやわらかくなりやすい

同じ加熱時間で比較した場合、電子レンジ調理を行った茎は花蕾よりもやわらかくなりました。また、茎はゆで調理よりも電子レンジ調理の方がやわらかくなる傾向が確認されました。

<まとめ>

ブロッコリーの茎は、これまで廃棄されることが多い部位ですが、栄養価が高く、調理方法を工夫することでおいしく食べられる可能性があることが分かりました。特に電子レンジ調理は、茎をやわらかく食べやすくする方法として有効と考えられます。