

食材百科

ブロッコリー



最近話題のブロッコリー。

2026(令和8)年4月に「指定野菜」に追加されました。

指定野菜とは

指定野菜とは、消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜です。国産野菜の生産や出荷を安定させて、消費者のみなさんがいつでも野菜を食べられるように農林水産省が指定しています。これまで14品目が指定されており、今年4月から新たにブロッコリーが約50年ぶりに追加されました。

現在の指定野菜は、キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、たまねぎ、トマト、なす、ねぎ、にんじん、はくさい、ばれいしょ、ピーマン、ほうれんそう、レタス、ブロッコリーの15品目です。

ブロッコリーの生産量

ブロッコリーは日本全国で146,400 tが生産され、都道府県別の順位は「第1位北海道(28,400 t)」、「第2位埼玉県(12,500 t)」、「第3位香川県(12,200 t)」などとなっています。(農林水産省「令和6年産野菜生産出荷統計」)



ブロッコリーの栄養

シチューなどの洋食や炒め物、サラダなど様々な料理に利用可能です。たんぱく質や食物繊維、ミネラルやビタミンをはじめ栄養素が豊富に含まれていますので、これからの食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。