

## 栄養価が高く、ボリューム感が特徴

### ブロッコリー

○特 徴：

ビタミンAやCをはじめ、沢山の栄養が含まれています。作型の組み合わせにより、11月～5月まで出荷可能。

○食べ方：

塩茹でして、工夫次第でいろいろな料理に使えます。

○来 歴：

日高地方では、水田裏作品目として昭和50年代に栽培が始まりました。その後消費の拡大と共に栽培面積も増加し、現在では日高地方を代表する冬野菜のひとつとして定着しています。



○ 旬 ： 12月～1月、4月～5月

○産 地：印南町、御坊市、日高川町

○生産量：704 t（平成23年度、日高地方計）

○問い合わせ先：JA紀州御坊営農指導センター（0738-29-2244）  
JA紀州いなみ営農指導センター  
（0738-42-0215）

○出荷期間：11月～5月

○販売単位：1箱5kg入り