



はなっこりん

はなっこりー

やまぐち生まれの元気野菜に大注目 !!

こだわり農産物



「はなっこりー」は、身近でおいしい野菜として親しんでもらえるようにとの思いで育成された、山口県のオリジナル野菜です。

山口県農林総合技術センター(旧:山口県農業試験場)で品種開発に着手し、平成11年8月に「はなっこりー」という名前で品種登録されました。

お父さんは「ブロッコリー」で、お母さんは「サイシン」という中国野菜です。花と花茎を食べるような野菜を「はなな」と総称して呼ぶことと、「ブロッコリー」の名前の一部をとって「はなっこりー」と命名されました。

🍷 特徴・食べ方

「はなっこりー」は、茎・葉・花蕾を含めてまるごと食べることができます。甘味があり、くせがないのが特徴です。また、葉は緑色が濃いので、料理が映えます。

甘味がある特徴を生かし、さっと茹でてマヨネーズやドレッシング、ゴマ和えで食べても美味しいです。また、ベーコン炒め、シチューや天ぷらにしても最高です。



はなっこりーの和えもの

[栄養成分] (「はなっこりーの分析」:山口県環境保健センターによる分析値 ブロッコリー:5訂日本食品標準分析表から抜粋)

品目	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
はなっこりー 生	37	3.6	0.3	7.2	63	0.8	140	3.2
はなっこりー ゆで	37	3.6	0.3	7.2	69	0.8	120	2.8
ブロッコリー(花芽) 生	33	4.3	0.5	5.2	38	1.0	120	4.4
ブロッコリー(花芽) ゆで	27	3.5	0.4	4.3	33	0.7	54	3.7