

## 機構から

野菜ブックは平成16年度に創刊し、改訂を重ねてきました。今回の改訂では、紹介する品種を増やすとともに、二次元コードから生産から出荷までの作業を動画で配信、また野菜情報データベース「ベジ探」にアクセス可能とするなど、より見やすく、より分かりやすく、なるよう工夫を凝らしました（野菜ブックの概要と購入に関する詳細は最終ページをご覧ください）。

野菜情報では、その内容を毎月一品目ずつ紹介します。第3回目は、ブロッコリーです。

なお、<参考>でお示しするページは、野菜ブックの「データ BOX」をより詳しく、かつ、最新データに更新したもので、野菜ブックには掲載されておりませんのでご注意ください。

**野菜ブックは好評発売中です！**

詳細は、こちらから：[https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000313.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html)



葉茎菜類・葉を食べる

# ブロッコリー

旬 冬

和名：ブロッコリー、ミドリハナヤサイ 学名：*Brassica oleracea* L. 英名：broccoli

分類 アブラナ科アブラナ属 原産地 東地中海沿岸



ちょうからいがた  
〔頂花蕾型〕

### 1 植物として

ブロッコリーはアブラナ科の一・二年草で、キャベツと同じ祖先から分化しましたが、食べる部分は茎の頂部に分化した大量の花の蕾の塊（花蕾）です。

地中海の沿岸部がブロッコリーの原産地だと考えられています。原種は古代のイベリア人が薬草として用いていたヤセイカンランと呼ばれる野草で、古代ローマ時代のイタリアを中心に食べられていたといわれています。日本には明

治時代に渡来しましたが、本格的に栽培され食べられるようになったのは戦後です。

### 2 作物として

周年で供給されるブロッコリーですが、基本は夏に播種し、定植後2~3か月ほどで秋から冬に収穫します。

花蕾の発育は高温だと阻害されるため、夏場は北海道など冷涼な地域で、冬場は徳島県、香川県など温暖な地域で栽培されています。花蕾が咲くと商品価値が落ちてしまうことから、咲く前に収穫します。

### 3 食材・商品として

ブロッコリーは、近年消費量が増加した野菜で、一般的に食べられるようになったのは1970年代です。当初は、ブロッコリーの突然変異のカリフラワーの方が人気がありましたが、火を通しても鮮やかな緑が食卓やお弁当の彩りとして映えるブロッコリーの人気が高まりました。クセがないので子供にも食べやすく、また、栄養価も高く、生活習慣病予防効果でも注目を浴びています。

主な  
種類と特徴



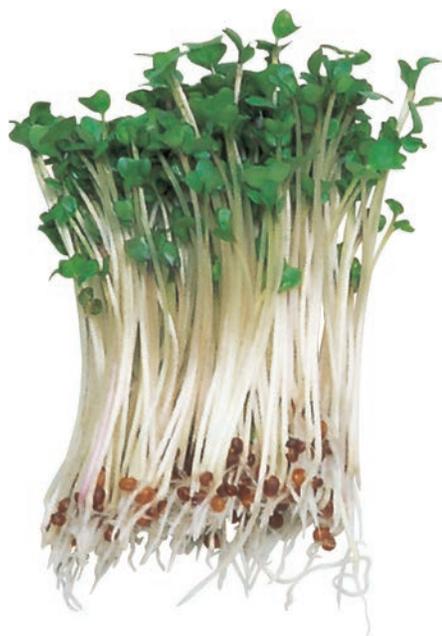
ちようからいがた  
頂花蕾型

茎の頂部に大きな花蕾を一つだけつける、現在主流のタイプです。花蕾を大きく成長させ、茎を含めて長めに収穫します。



そくからいがた  
側花蕾型

わき芽が次々と生育し、各頂部に小さな花蕾をつけるタイプです。スティックタイプのブロッコリーには、キャベツの仲間であるカイランのほか、ブロッコリーを交配してできた「スティックセニョール」や、山口県農業試験場で育成された「はなっこりー」などがあります。全体は細めですが、アスパラガスのように茎の部分が長くてやわらかいのが特徴で、茎ブロッコリーとして人気を集めています。



ブロッコリースプラウト

ブロッコリーの種を発芽させたものです。発芽させた野菜などの芽はスプラウトと呼ばれ、かいわれ大根やもやしもスプラウトの一種です。ブロッコリースプラウトは、1997年にがん予防に効果のあるスルフォラファンが多いと発表されたことから注目されはじめ、スプラウト人気の火付け役となりました。成熟した野菜より栄養分が豊富で、生食に向く手軽さから、需要は年々高まっています。



紫ブロッコリー

目にも鮮やかな紫色をしています。これは、アントシアニン色素が含まれているからですが、茹でると色が溶け出して緑色となります。気温が寒くなるとアントシアニンが発生して花蕾が紫色になりますので、冬の寒い時期が一番の旬になります。



## 畑からお店まで



1 ブロッコリーの苗です。



2 定植作業の様子です。



3 定植後すぐのほ場の様子です。



4 定植から約1カ月のほ場の様子です。



5 定植から約2カ月半のほ場の様子です。小さな花蕾かぶらが付き始めています。



6 定植から約4カ月のほ場の様子です。そろそろ収穫が始まります。



7 根元を見ると立派なブロッコリーが出来ています。収穫開始です。



8 収穫作業の様子です。一つずつ丁寧に収穫します。



9 外葉を落とし、コンテナに積載されたブロッコリーです。



## 栄養と機能性成分



### POINT! 栄養満点、抗がん作用にも期待の高まるブロッコリーです。

ブロッコリーは「栄養素の宝庫」と呼ばれるほど、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含む緑黄色野菜です。中でも風邪予防や美肌効果が期待できるビタミンCの含有量は、生のみまだと100g中120mgとレモン果汁の2倍以上含まれており、100g(大きめの房なら2~3個)で1日の推奨量が摂れます。

また、β-カロテンが豊富で、他に含まれるビタミンや鉄や葉酸と協力して働き貧血を防ぎます。カルシウムおよびその代謝を促すビタミンKが豊富に含まれているため、骨粗しょう症の予防効果があるほか、ブロッコリーなどアブラナ科の野菜は抗がん作用が期待でき、抗炎症作用を持つ「辛味成分」のインチオシアネートを含み、慢性疾患の予防に働くことが期待されています。

国立がん研究センターのJPHC研究では、男女ともにアブラナ科野菜の摂取量が多いほど、全死亡リスクが減少するという報告があります。

### 主な栄養成分

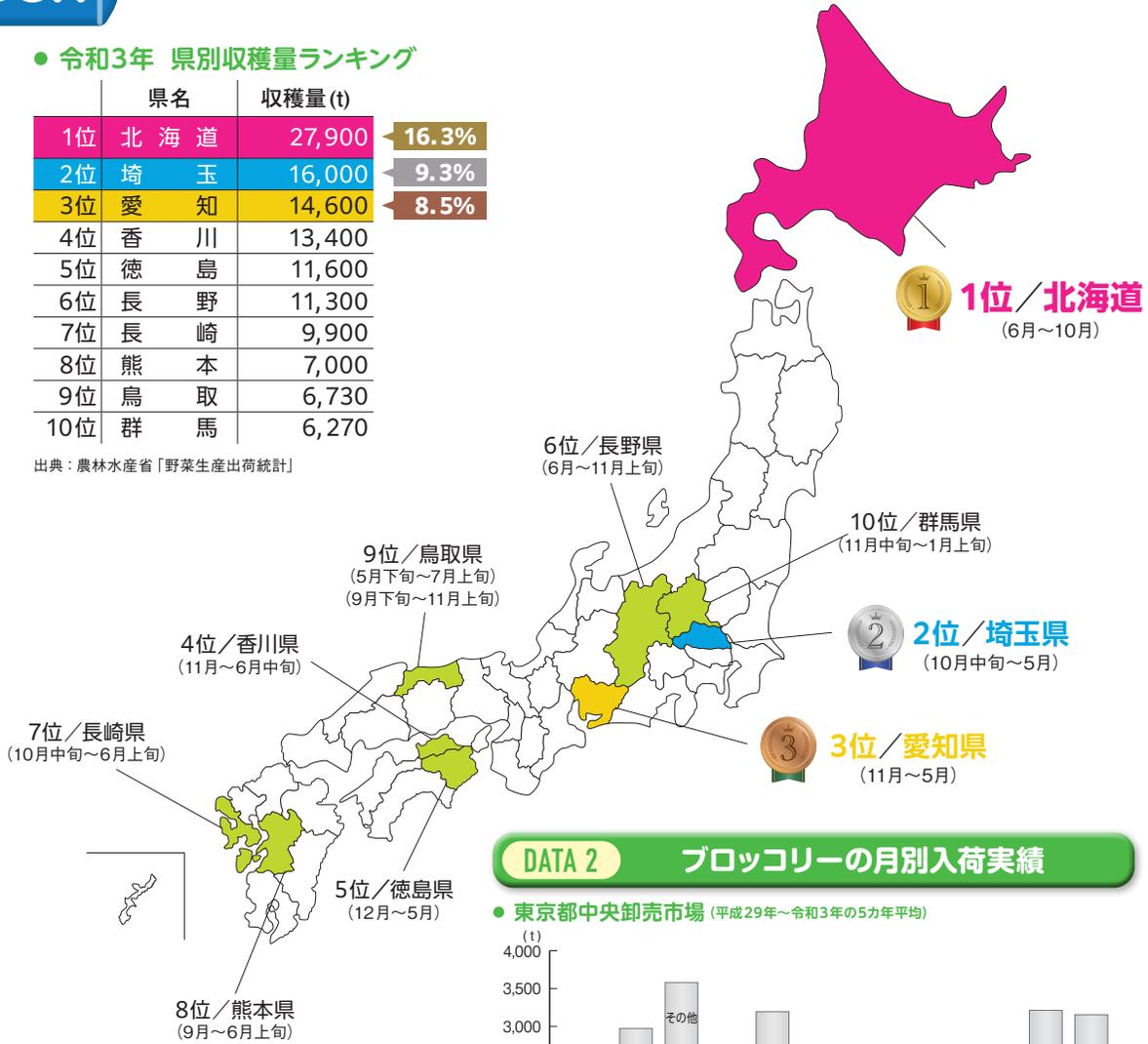


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

令和3年 県別収穫量ランキング

	県名	収穫量(t)	
1位	北海道	27,900	16.3%
2位	埼玉県	16,000	9.3%
3位	愛知県	14,600	8.5%
4位	香川県	13,400	
5位	徳島県	11,600	
6位	長野県	11,300	
7位	長崎県	9,900	
8位	熊本県	7,000	
9位	鳥取県	6,730	
10位	群馬県	6,270	

出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



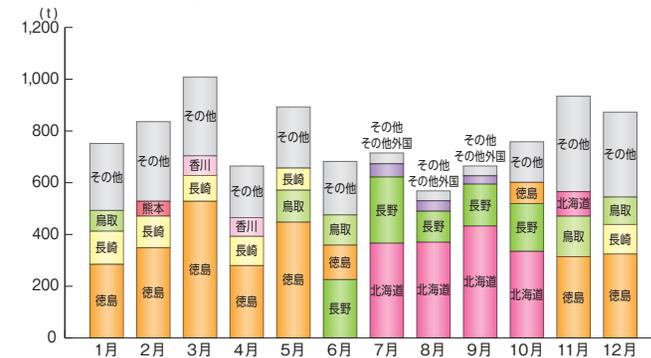
DATA 2

ブロッコリーの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



DATA 3 ブロッコリーの消費量

ひと月で1人あたり...

購入数量

137g

購入金額

66円

※総務省「家計調査」(令和元年～3年の3カ年平均)

ペジ探

最新のデータが観られます！

Click!!

「野菜マップ」

にGO!! ▶▶▶▶▶



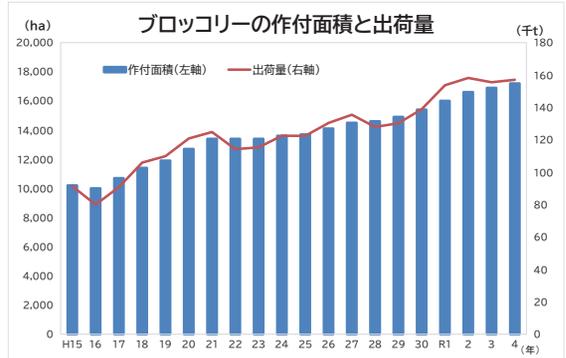
## <参考> ブロッコリーに係る最新データ

### DATA 1 ブロッコリーの生産動向

ブロッコリーの県別作付面積、出荷量(令和4年)

都道府県	令和4年産				平成25年産			平成15年産		
	作付面積 (ha)	収穫量 (t)	出荷割合 (%)	出荷量 (t)	作付面積 (ha)	出荷量 (t)	対H15年産 (%)	作付面積 (ha)	出荷量 (t)	
全国	17,200	172,900	91	157,100	172	13,700	122,400	134	10,200	91,300
1 北海道	3,060	27,600	95	26,200	325	2,410	20,500	255	1,050	8,050
2 愛知	972	15,100	93	14,100	107	923	13,500	102	861	13,200
3 埼玉	1,190	15,500	86	13,300	101	1,270	12,900	98	1,120	13,200
4 香川	1,300	13,300	95	12,700	360	885	8,130	230	377	3,530
5 長野	1,130	11,500	97	11,100	262	825	7,310	173	574	4,230
6 徳島	974	11,700	93	10,900	389	580	6,300	225	368	2,800
7 長崎	1,040	10,900	93	10,100	-	591	5,790	-	-	-
8 熊本	900	8,440	89	7,490	365	241	2,480	121	141	2,050
9 鳥取	805	6,810	93	6,330	208	717	5,550	182	401	3,050
10 群馬	627	6,520	87	5,640	120	607	5,020	107	563	4,710

資料:農林水産省「生産出荷統計」※色が付いている箇所は増減率20%以上のもの。



#### ポイント1

ブロッコリーは、こまつなと並び生産が増加している野菜です。平成15年産と令和4年産を比較すると、作付面積は169%、出荷量は172%となっています。出荷量が大きく伸びているのは、夏どりの北海道、長野県、秋どりおよび春どりの徳島県、熊本県などで、加えて新たな産地として、レタスなどからの転作が進む秋どりおよび春どりの長崎県も出てきています。健康志向の高まりや食の洋風化と共に、栄養価の高さから人気が高まっているブロッコリーは、国内需要拡大に合わせて国内産地の形成が成功した品目と言えるでしょう。

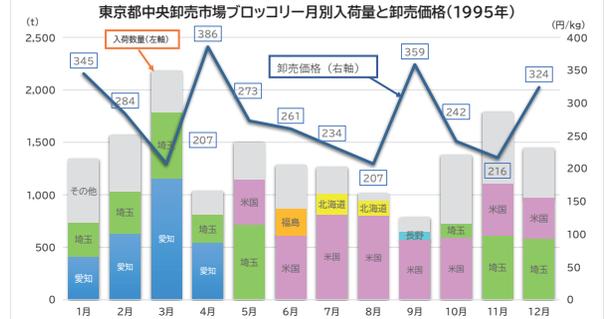
### DATA 2 ブロッコリーの市場入荷量および価格動向

東京都中央卸売市場ブロッコリー月別入荷量と卸売価格(2023年)



資料:東京都中央卸売市場

東京都中央卸売市場ブロッコリー月別入荷量と卸売価格(1995年)



#### ポイント2

冷涼な気候を好むブロッコリーは、6～8月に種子を播き11月以降に収穫する「夏播き秋冬どり栽培」が主流ですが、北海道、東北、長野などの高冷地では「春播き夏どり栽培」が、関東以南の暖地では「夏播き冬春どり栽培」が行われ、1995年に比べると、ほぼ周年で国産が流通しています。

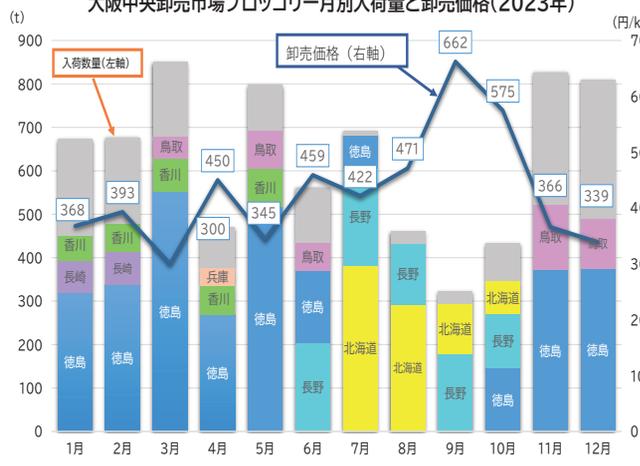
また、氷詰め出荷や鮮度保持フィルムの活用により、遠隔地からでも鮮度の高いまま届けられています。

年によって天候などの影響を受けるものの、1月以降は冬春どり栽培産地の入荷量が増えて価格はやや下げ基調となり、夏になると、夏どり栽培産地が限定されるため入荷量が減少し価格は上げ基調となります。10月以降は秋冬どり栽培産地の入荷により入荷量が増加し、価格は下げ基調に転じる傾向があります。

2023年は春先の高温、夏季の猛暑などの影響により、北海道では花蕾形成が不良で、黒すす病や花蕾腐敗病などによる品質低下もみられました。そのため出荷が安定せず、8～10月の入荷量が大幅に減少したことから、価格が高騰しました。その後、出荷が遅れた産地と冬の産地の入荷が重なり、入荷量が増加したことで価格は下落し、価格の乱高下が起きた1年となりました。

ブロッコリーに限らず、野菜の価格は生産費などのコストの積み上げではなく、需給バランスが決定要因となる傾向が強くなります。資材・肥料などの高騰が続くなか、効率的な生産を図るとともに、遠隔地からの出荷が多いブロッコリーは、流通、出荷経費の削減などが課題となりそうです。

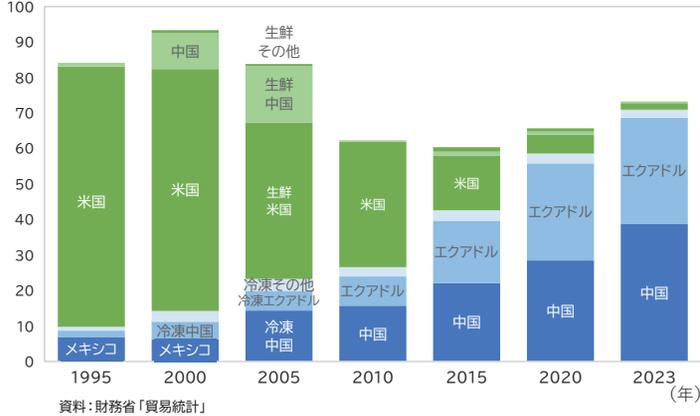
大阪中央卸売市場ブロッコリー月別入荷量と卸売価格(2023年)



資料:大阪府中央卸売市場及び大阪府中央卸売市場

## DATA3 ブロッコリーの輸入動向

(千t) ブロッコリー輸入量形態別・国別推移(生鮮:緑、冷凍:青)



**ポイント3** ブロッコリーの輸入動向をみると、近年は冷凍が大半を占めるようになりました。これは加工・業務用利用の拡大により、冷凍の貯蔵性の高さはもちろん、下処理済みである利便性の高さ、そして価格と供給が安定していることが理由として上げられます。

加工・業務用ブロッコリーは、大型が好まれることや、低温下で発生するアントシアニンによる紫色の変色があっても、加熱することで緑色になるため問題なく利用できるといった特徴があります。

2023年の輸入量は、生鮮で2191トン、冷凍で7万970トンとなっており、生鮮は米国、冷凍は中国とエクアドルでほぼ占められています。

エクアドルは、赤道直下の国ですが、中央アンデス山脈が縦断し、日射量の多い高山地帯が多く生産適地であることから、高品質のブロッコリーが一年を通して栽培可能で、世界中に輸出している大産地です。(詳細：野菜情報2016年8月および9月号「エクアドルのブロッコリー生産及び輸出動向」)

中国は、全土で広く栽培しており、主産地は南部に位置する雲南省および広西省です。日本のみならず東南アジアを始め各国に輸出しています。また、近年は国内需要の伸びに加え、資材費、人件費も増加していることから、今後の日本への輸出動向が気になります。

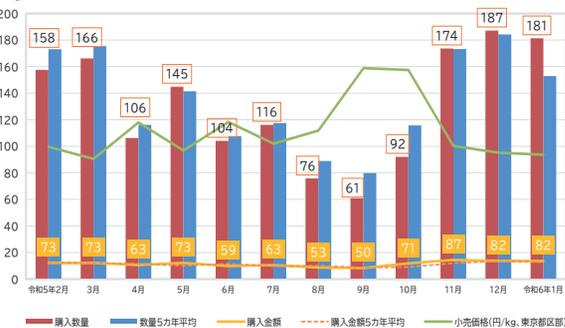
(詳細：「野菜情報」2023年3月号「中国産野菜の生産と消費および輸出の動向(第11回：ブロッコリー)」)

生鮮および冷凍ブロッコリーの輸入量(左軸)と単価(右軸)の推移(直近12カ月)

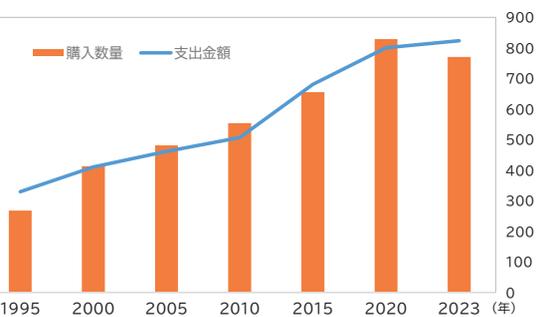


## DATA4 ブロッコリーの消費状況

(g) ブロッコリーの1人当たり購入数量(左軸)と金額(右軸) (直近12カ月)



(円) ブロッコリーの1人当たり年間購入数量(左軸)と支出金額(右軸)の推移 (円)



### ポイント4

ブロッコリーの1人当たりの購入金額は、直近12カ月間で824円、購入数量は1542グラム、1人当たり1年間でブロッコリー約5株(1株300グラム換算)を食べている計算になります。1995年と2023年を比べると、購入数量は約3倍、支出金額は約2.5倍増加しています。一年を通して手に入るブロッコリーですが、気温が低下してシチューなどの喫食頻度が高まる冬季に購入数量が増加しています。

令和5年は、猛暑の影響により8～10月の出荷量が減少し、価格が高騰したことで買い控えが見られ、購入数量は例年と比べて減少しました。その後、価格低下と共に購入数量は増加し、令和6年1月は例年を大幅に上回りました。価格が下がると購入数量が増えるブロッコリーは、引き続き消費者にとって需要の高い野菜と言えます。国内の産地が拡大しているなか、令和4年の国内供給量21万4486トン(出荷量13万7100トン+輸入量7万7386トン)のうち3割は加工・業務用として輸入が占めています。外国産からのシェア奪還は、その受け皿として大きく期待できます。

新刊書籍のご案内

好評発売中!

図鑑では分からない  
野菜の知識と  
魅力を発見!



世界に誇る日本の“野菜”  
隠れた魅力と生産の裏側を、長年、野菜生産出荷安定法※に携わる私たちがお伝えします!

なかなか目にする事のない野菜の収穫から出荷までの流れを動画で見ることができます。

当たり前にある野菜が当たり前でなくなるかもしれません。

この1冊で野菜博士に!?

※野菜の生産基盤を裏で支える制度です。  
興味のある方はぜひ Alic の HP で!

## 改訂 新・野菜ブック

フルカラー192頁、野菜の品種を多数掲載、生育段階を写真で紹介、収穫から出荷までの作業を動画で配信、役立つ野菜の栄養、そして、統計データから見る野菜の地位を掲載

野菜の初心者から専門家まで充実の1冊



Amazon 楽天ブックス 三省堂オンデマンド

定価 2,651円(税込み)

野菜ブック

検索

HP: [https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000313.html](https://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000313.html)



独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課