

【報道関係者各位】

2024年4月15日

【らでいっしゅぼーや】ブロッコリーが2026年度に指定野菜に！ 彩りよし・美味しい・栄養価も高いブロッコリーのアンケート調査を実施 年間約760種類の青果を取扱う「らでいっしゅぼーや」がブロッコリーに関する豆知識も紹介

食品のサブスクリプションサービスを提供するオイシックス・ラ・大地株式会社（本社：東京都品川区、代表取締役社長：高島宏平）が展開する「らでいっしゅぼーや」は、「暮らしに、心地よい循環を」をブランドコンセプトに有機・特別栽培野菜、添加物を控えた加工食品、環境にやさしい日用品等を個別定期宅配サービスです。らでいっしゅぼーやでは、年間で約760種類もの青果を取り扱っており、約7万人の定期会員様に旬の野菜や果物をお楽しみいただいています。半世紀ぶりに指定野菜になったことで注目を集めるブロッコリーを“もっと美味しく・楽しく食事に取り入れてもらいたい”という思いから、らでいっしゅぼーやの会員1,882名に向けブロッコリーに関するアンケート調査を実施しました。定期会員のお客様おススメのさまざまな食べ方やメニューもご紹介します。

らでいっしゅぼーやブロッコリー特集記事リンク <https://www.radishbo-ya.co.jp/rb/broccoli/>

※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。野菜の値段を安定させて、消費者がいつでも野菜を食べられるように指定しています。指定野菜は、キャベツ、きゅうり、里芋、大根、トマト、なす、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、レタス、玉ねぎ、ジャガイモ、ほうれん草の14品目です。ここに2026年度から「ブロッコリー」が加わります。

（出典：農林水産省HP https://www.maff.go.jp/j/heyak/kodomo_sodan/0410/02.html）



■ 調査サマリー ブロッコリーはなるべくして指定野菜になった!? 指定野菜への昇格理由がいっぱい！

・ブロッコリーが苦手な人はわずか「1%」という結果！22%がふつう、77%が好きと回答
→クセがなく苦手な人が少ないことから、家庭・外食等どんな場面でもメニューに並びやすい理由があった。

・ブロッコリーの購入理由は「食卓やお弁当の彩りに役立つ 68%」「栄養価が高い 63%」「味が好き 52%」「調理しやすい 49%」
→見た目・栄養価・食味・利便性、全ての点で高評価が理由で購入に至るという結果に。

・ブロッコリーは茎まで食べるか聞いたところ「食べる 93%」という結果に。会員向けアンケートで集まった食べ方メニューは1,600以上。
→茎を使ったおすすめメニューも募集したところ、シンプルな調理法から工夫を凝らしたものまで1,608も集まりました！（後述で一部ご紹介）

本リリースに関するお問い合わせ

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：小川

TEL：050-5305-0549（直通） E-mail：publicity@oisixradaichi.co.jp

（上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください）

■ 調査詳細

<調査概要>

- ・調査時期：2024年3月28日～2024年4月2日（インターネット調査）
- ・調査属性：食品宅配サービス「らでいっしゅぼーや」会員1,882名を対象

※本調査内容をご利用の場合は、出典元として「食品宅配サービスらでいっしゅぼーや ブロッコリー調査（2024年）」と必ずご記載いただきますよう、お願いします。

ブロッコリーは好きですか？

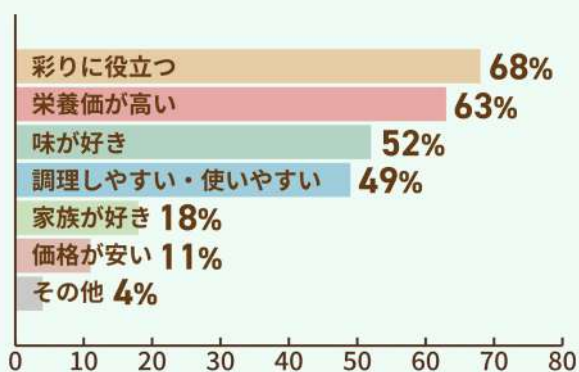


ブロッコリーを食べる頻度は？

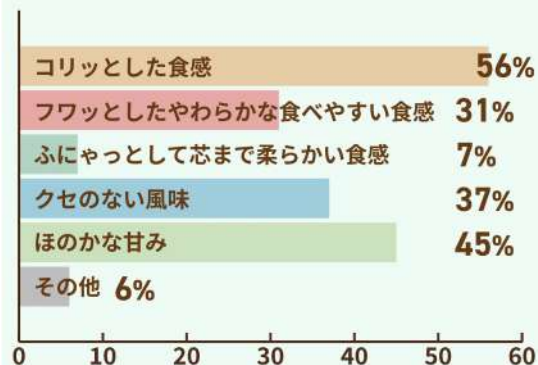


ブロッコリーが好きかどうか、また食べる頻度について聞いたところ、ブロッコリーが苦手な人はわずか「1%」。22%が普通、77%が好きという回答でした。食べる頻度については、7割が週1回以上ブロッコリーを食べているということで、ブロッコリーが苦手な人が少ないことや、好んで食べる人が多いことから、家庭・給食・外食等どんな場面でもメニューに並び易い理由がありました。

ブロッコリーの購入理由



ブロッコリーのどんな食感・風味が好きですか？



見た目（彩り）・栄養価・食味・利便性、全ての点で高評価が理由で購入に至っています。

ブロッコリーの好きな食感や風味については、コリッとした食感、ほのかな甘味、クセのない風味が好みの方が多い印象でした。

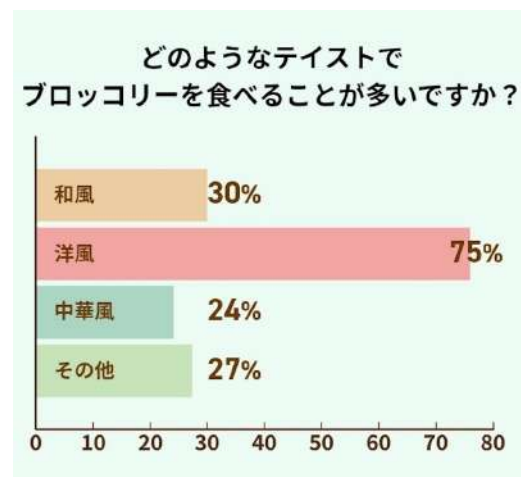
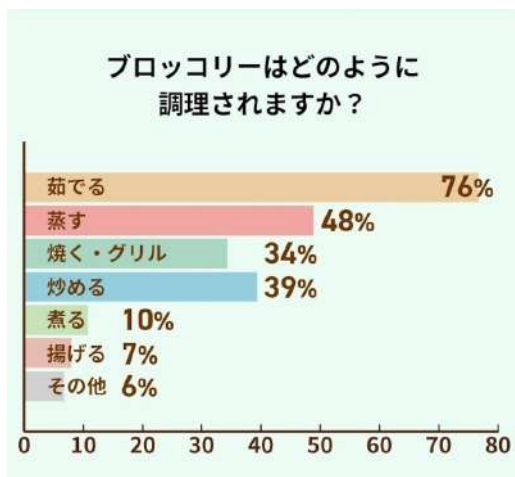
本リリースに関するお問い合わせ

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：小川

TEL：050-5305-0549（直通） E-mail：publicity@oisixradaichi.co.jp

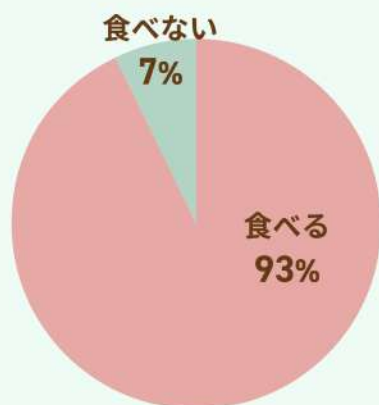
（上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください）

■ 調査詳細（調理について）



ブロッコリーの食べ方について、シンプルな「茹でる」という方法が一番多く、次に多かったのが「蒸す」という方法でした。風味については、洋風にして食べるが多く、洋風の食事が増えてきたことにつれて、合わせるサラダや付け合わせなどでブロッコリーを食べるシーンが増えたように推測できます。多かった料理メニューは、サラダ、シチュー、グラタンなどで、一風変わった料理メニューとしては、「おなか和え」「韓国風ナムル」「天ぷら」といったお声もありました。

ブロッコリー、茎まで食べますか？



ブロッコリーは茎まで食べるか聞いたところ「食べる 93%」という結果に。茎を使ったおすすめメニューも募集したところ、シンプルな調理法から工夫を凝らしたものまで1,608人からメニューが集まりました。！定期会員様のブロッコリーの茎を使ったおすすめメニューを一部ご紹介します。

- ・房と同じようにそのまま蒸して食べる
- ・細く千切りにして、きんぴら風、ニンニクとオリーブオイルで炒める、中華風炒め
- ・細かく刻みチャーハン・ピラフ、リゾット、ピザのトッピング
- ・味噌汁、スープ、おろし金でおろしてポタージュ風スープ、ジュースで野菜ジュースに
- ・素揚げ、春巻きの具
- ・ピクルス、浅漬け、ぬか漬け、塩もみしてごま油で和えてザーサイ風 など

■らでいっしゅぼーや 春ならではのブロッコリー「陽春若芽（ようしゅんわかめ）」をご紹介します

春の特徴を最大限に活かしたブロッコリー栽培にチャレンジしたい。そんな想いで誕生したのが、那須よかっぺ村の「陽春若芽ブロッコリー」です。本来ブロッコリーは中心部の蕾を育てますが、春は気候の変化が激しくこの中心部の蕾を上手く育てるのが難しいシーズン。「蕾が育たず失敗しやすい…だけどみずみずしい春のブロッコリーを何とか食卓でお届けできないか？」そんな課題に対して、那須よかっぺ村の益子さんがチャレンジしたのは、なんと中心部ではなく「わき芽」を育てること。ブロッコリーは中心部のまわりからも「わき芽」がニョキニョキと生えてきますが、新芽で成長力の高いわき芽は中心部の蕾への栄養を奪ってしまうので、普通はカットされます。しかし益子さんは逆転の発想で、中心部を切り取り「わき芽」を育てる方法に挑戦したところ、それが大成功。「春のブロッコリーのみずみずしさを活かすには新芽の成長力を活かさないか？」と考え栽培してみたらとても食感がよくおいしいブロッコリーになりました。（益子さん）」



益子さん取材
記事リンク

<https://www.radishboya.co.jp/rb/hatakedayori/5.html>

※陽春若芽ブロッコリーは会員様向けサービス「めぐる野菜箱」に含まれる予定です。
※また、産地の天候や収穫状況によって入荷がない場合もございます。ご了承ください。

本リリースに関するお問い合わせ

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：小川

TEL：050-5305-0549（直通） E-mail：publicity@oisixradaichi.co.jp

（上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください）

■ **ブロッコリーがもっと楽しく美味しくなる！？**
らでいっしゅぼーやプレゼンツ・ブロッコリー豆知識

<p><u>ブロッコリーの発祥</u></p> <p>ブロッコリーはヨーロッパ・地中海沿岸が原産地。2000年程前からキャベツの野生種でケールに近い野菜から発達し、イタリアで改良されて今のブロッコリーとなりました（イタリア語でBrocco：ブロッコは「若い木」を指すようです）。日本には明治頃に観賞用として入り、戦後に栽培が広がり1960年代より健康ブームによって広がりました。</p>	<p><u>栄養価も豊富な「最強の野菜」ブロッコリー</u></p> <p>ブロッコリーのビタミンCは、トマトの8倍、レモンの2倍。キャベツと比較すると食物繊維は2.4倍、たんぱく質は4倍、カロテンは16倍とビタミンや食物繊維などの栄養価をバランス良く豊富に含むことから、まさに「最強の野菜」と言われています。アメリカでは「栄養宝石の冠（Crown of Jewel Nutrition）」という異名もあります。※</p>
<p><u>ブロッコリーは若い花のつぼみの固まり</u></p> <p>ブロッコリーは花の固まりで1個あたり3万個ほどの花のつぼみがついています。品種によっては約7万個の花がつくものもあります。</p> 	<p><u>ブロッコリー特設WEBページを展開中！</u></p> <p>らでいっしゅぼーやでは、洗い方・旬・食べ方・保存方法などをSNSやWEBでご紹介しています。</p> <p>特設WEBページ https://www.radishbo-ya.co.jp/rb/broccoli/ らでいっしゅぼーや公式Instagram https://www.instagram.com/radishboya1988/</p>

※出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html

■ **らでいっしゅぼーや 商品の購入方法**

<会員様以外のご利用方法>

らでいっしゅぼーや会員以外の方は「おためしセット」を以下のURLよりご購入いただけます。

*産地の収穫状況によるため、ブロッコリーが含まれるかどうかは未定です。ご了承ください。

URL：<https://www.radishbo-ya.co.jp/admission/lp/trial/>

<会員様向け>

らでいっしゅぼーやの定期会員になられますと、ブロッコリー、旬野菜のサブスクリプションサービスめぐる野菜箱をご購入いただけます。

ブロッコリー

URL：<https://www.radishbo-ya.co.jp/shop/app/catalog/list/init?searchCategoryCode=10001011>

めぐる野菜箱（不定期でブロッコリーも入る予定）

URL：<https://www.radishbo-ya.co.jp/brand/meguru/>

※原料供給量や販売状況に応じて販売期間や取り扱い頻度は変動致します。

※商品のお届けはご購入から1週間～2週間程度かかる見込みです。

らでいっしゅぼーや会員様は、ECサイトとお手元に届く商品カタログよりご注文いただけます。

※いずれも売り切れ次第販売終了となる可能性があります。ご了承ください。

食品宅配サービス「らでいっしゅぼーや」について

1988年に設立。有機・特別栽培野菜、添加物を控えた加工食品、環境にやさしい日用品等の個別宅配事業を展開し、現在会員数は70,233人（2023年12月末時点）です。安心・安全にこだわった、持続可能な社会の実現を目指した商品、サービス開発を行っています。旬のおすすめ野菜の詰め合わせボックス『めぐる野菜箱』と、伝統野菜や見た目が面白い野菜『いと愛（め）づらし名菜百選』シリーズを取り扱っています。



——— 本リリースに関するお問い合わせ ———

オイシックス・ラ・大地株式会社 広報：小川

TEL：050-5305-0549（直通） E-mail：publicity@oisixradaichi.co.jp

（上記内容は断りなく変更される場合があります/最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください）