

ブロッコリー農家によるミステリアスなブロッコリーマガジン

Nice BROCCOLI

2022
創刊号

ブ イ ス ブ ロ ッ コ リ ー



TAKE
FREE

農業法人のTwitter担当が
デジタルフリーペーパーを作る!?

できるかどうかはさておき
ひとりあえず全部ひとりで

かごと研た



安井ファーム
[@yasuifarm]

有限会社安井ファームのツイッター担当。元々は筋肉タイプの農作業員だったが、うよきよくせつ（※漢字で書けない）あり現在は広報業務に従事する。ツイッター運用においては日々のツイートからGIFアニメーションやLINEスタンプの制作、料理まで幅広くこなす。著書「日本一バズる農家の健康ブロッコリーレシピ」（KADOKAWA）好評発売中。

Contents

Shall we broccoli tonight?

挨拶 P4-5

魅力いっぱい自己紹介

まるごとおいしいブロッコリー

特集 P6

これで解決 農家直伝

ブロッコリーの保存方法

連載 P7

安井ファームのあいまいレシピ #01

ブロッコリーの麺つゆ漬け揚げ

連載 P8-9

「中の人」に聞いてみた#01

ゲスト：有限会社安井ファーム

広告 P10-11

連載広告：ブロッコリーレシピ本ができるまで
第一回「その始まりの物語」



写真：安井ファーム (@yasuifarm)

【ブロッコリー】

漢字表記は「芽花椰菜」。

国内の主な産地は北海道、愛知、埼玉など。

日本全国で産地をリレーしているため

とれたてのものが食べられるという意味で

旬は一年中となります。

ブロッコリーの正体を

聞かれることもあります。

あの森めいた部分は花蕾（からい）と呼ばれる

ブロッコリーのツボミの集合体。

近年は茎の部分のおいしさも見直されつつある

野菜です。



葉っぱもおいしい
ブロッコリー



OK, BROCCOLI

例：ちっちゃい葉っぱはサッとゆでて酢醤油で

ブロッコリーの葉っぱの
根本部分は大根の葉っぱ
と同様に調理できます



例：醤油、みりん、砂糖で炒めてきんぴら風に

売り場に残されがちな
この部分も実は食べられます

これで解決 農家直伝 ブロッコリーの保存方法

Q…ブロッコリーはあまり日持ちしないイメージがありますが、オススメの保存方法がありますか？

ブロッコリーは野菜なのでつつい野菜室に入れてしまいがちですが、ポリ袋に入れてチルドルームで保存することで2週間はナイスブロッコリーを保つことができます。チルドルームがない、あるいは他の食品でいっぱいを入れるスペースがないという場合は冷蔵庫と野菜室のうち、より寒い方に入れていただければオツケーです。

ブロッコリーは収穫後も呼吸をしており、呼吸によつて養分が失われていきます。つまり呼吸を抑えることは鮮度を保持することに繋がります、0度においてそれが最も抑えられることがわかっています。メーカーにもよりますが野菜室は5℃前後に室温が設定されていることが多く、1週間程度でツボミが黄変してしまいます。（※緑色の色素が抜けて地の色が露出することで黄色く見える）黄変したブロッコリーは食べられないことはないですが、養分が消費されているため味は落ちます。



安井ファームにおいても最適保管温度(0℃)をできるだけだけ保つため、収穫したブロッコリーは0℃設定の冷蔵庫に保管し少なくとも半日以上は予冷をかけ、製品は発泡スチロールの箱に氷詰めした姿で出荷しております。

みなさまにおかれましては「ブロッコリーはチルドで保存」を合言葉に、よきブロッコリーライフをお過ごしいただけますと幸いです。



#01

ブロッコリーの麵つゆ漬け揚げ的なアレ

【材料】

ブロッコリー、麵つゆ
片栗粉、揚げ油

【作り方】

麵つゆに漬けたブロッコリーに片栗粉をまぶし
中温の揚げ油でカラっとするまで揚げる

【あいまいポイント】

麵つゆはストレートタイプでも濃縮タイプでもオーケー。（※濃縮タイプを使うと時短可能）麵つゆに漬けるブロッコリーは生でも加熱したもので冷凍でもオーケー。片栗粉の代わりに米粉やタピオカ粉を使ってもオーケー。普通に揚げても、深めのフライパンで揚げ焼きしても、むしろ揚げずに麵つゆに漬けておくだけでも曖昧おいしい一品です。

【編集部より】

こういうところに載っているレシピは読者が実践しやすいように曖昧な表現を避けるのがセオリーですが、本コーナーにおいては曖昧さ全開でレシピをお届けしております。といいますのもこの麵つゆ漬け揚げのレシピをツイッターに投稿したところ、多くのアレンジが寄せられ、解釈の豊かさもこのレシピの魅力のひとつではないかと感じていたからです。

ただ、掲載媒体のセオリーに反してまで押し通すことではないですし、きちんと書いてある方が作りやすいという方ももちろんいらっしゃると思いますので、それならば自身で運営する媒体に「あいまいレシピ」として掲載してしまおうと考え、この度実践に至った次第です。レシピはご覧の通りの曖昧さなので、読者のみなさまにおかれましてはご自由にアレンジの上、よきブロッコリーライフをお過ごしくださいと幸いです。

教えてくれたのは

安井ファーム
(@yasufarm)
さん

安井ファームのツイッター担当者。今年2月には自身初となる著書「日本一バズる農家の健康ブロッコリーレシピ」(KADOKAWA)を発売。日々、ブロッコリーの新たな可能性に挑んでいる。

◇ 中の人とは？
企業 SNS の運用担当者のこと。日々の投稿やコメントへの返信などの対応を行う。

今回のゲスト



@ yasuifarm

インタビューア



@ yasuifarm

SNS : Twitter
企業名 : 有限会社安井ファーム
運用人数 : 1 人
運用担当歴 : 2019.02 ~

SNS : Twitter
企業名 : 有限会社安井ファーム
運用人数 : 1 人
運用担当歴 : 2019.02 ~
備考 :
とにかくブロッコリーに特化する運用スタイルのため企業というよりもブロッコリーの広報アカウントという印象を受ける。会社の創業 20 周年記念日に意図せずパイナップルでバズり、そのツイートがメディアに取り上げられるなど、稀にブロッコリー以外で話題になることも。

Q2. 寝る時は何を着ていますか？

A2.

基本はパジャマです。朝、寝ぼけてパジャマを脱がずにそのままツナギを着てしまい、気づかず出社してしまうことも稀にあります。

Q1. ズバリ運用の目的は？

A1.

ブロッコリーの消費拡大と会社の知名度向上を目的としております。どちらかというと前者に重きをおいてます。

Q3. ニガテな食べ物はありますか？

A3.

グリーンピースです。

噛んだ時にプチュッと中から出てくる甘いアレがもうダメですね。

シュウマイが出てきたらまず中に隠れてないか探しますし、見つからなくてもタネに練り込まれていないか疑ってしまいます。

ただやっぱり、ブロッコリーがニガテな方に勇気を出していただくためにとの思いから、頑張っって食べたこともあります。

(※当時の様子は安井ファームのモーメントからもご確認いただけます)

Q5. 好きな食べ物はありますか？

A5.

とりあえずブロッコリーですね。ブロッコリー以外ですと、柑橘系果実（特に八朔）が好きです。あとパイナップルに岩塩振って食べるのも結構お気に入りです。

Q4. 好きなブロッコリーのタイプは？

A4.

弾力があってみずみずしいブロッコリーが好みですね。選別していても気持ちいいです。ブロッコリーをつかんだ瞬間にうれしくなっちゃいます。



編集後記

そもそも今号の制作コンセプトが「全部ひとりだけでやってみた」なので、インタビュー記事が自問自答になるのは必然でした。自問自答ながらもところどころ自分なりに考えを整理する良い機会にもなったりしました。今回はQ&A形式で臨みましたが、いずれは対談形式でもやっても面白いかなと考えておりますので、また機会がありましたら、何とぞよろしくお願いいたします（自問自答）

Q7. いつもブロッコリーはどれくらい食べてますか？

A7.
意識しているわけではないのですが
思い付きを実践するためにシーズン中
はなんだかんだほぼ毎日1株。
2021年は書籍の件もあって年間100
株以上は食べました。飽きないですね。

Q6. 仕事する上でマストアイテムは？

A6.
甘い物とコーヒー（または紅茶）です
ね。弊社のTwitter業務は画像加工や映
像制作など、クリエイティブなシーン
が多いので、安い袋チョコレートを買っ
て職場に常備してあります。

Q8. ツイートコンテンツはどのようにして考えていますか？

A8.
ツイッターから離れる時間を作って、世の中にある様々なモノのデザインや
演出などからインスピレーションのきっかけを探しています。
アウトプットする手段を具体的に決めておきその表現のヒントを日常から
インプットするイメージでしょうか。
……と、いつも答えるんですけど、何言っているかわからないとよく言われます。

Q10. あなたの弱点はなんですか？

A10.
「高いところ」です。
ビニールハウスの屋根くらいの高さならま
だ気持ち余裕ですが、100Mくらい（※落
ちたらまず助からない高さ）になるともう
無理です。VRでも無理です。ホントに無
理です。ジェットコースターや観覧車に乗
れる人は本当にすごいと思います。

Q9. 意識してやっている習慣は？

A9.
朝、職場に着いたらインスタントの味
噌汁を飲むようにしています。
コップだと底の方にワカメが残って
しまうことが多いので、「あおさ」が
お気に入りです。オリーブオイルを少
量トッピングして飲んでます。

Q11. 最後にひと言何かありますか？

Q.11
ブ ロ ッ コ リ ー
最 高 ! ! ! !

安井ファームさん、ありがとうございました

「レシピ本を出版しませんか？」

物語は一通のお問い合わせから動き始めた。

そのメールを読み終えた私は、思わずフハアと笑ってしまった。

「フハア」の正体はそう、まずは驚きだ。

そして大いなるワクワクと少々の不安がそれに連なっている、といった感じだろうか。

思わぬ言葉が飛び出してきたものだ。

広告連載

「ブロッコリーレシピ本ができるまで」

第一回：その始まりの物語

確かに、ツイッター担当として本を出すということに私は憧れていた。

しかしそれはずっと後のこと、実現するにしても少なくとも中の人を卒業してからだろうと考えていた。

まさか現役のうちにお声がけいただけるとは思ってもみなかったのだ。

大変光栄なことである。

しかし取り組むにあたって、ひとつだけ問題があった。

それは「私が決して料理が得意ではない」ということだった。

(当時の手記より)

おかげさまで、
重版決定。



出版社：KADOKAWA

ISBN：978-4-04-605588-0

定価：1430円

全国の書店および電子書店にて
好評発売中

*Shall we broccoli tonight?
Yes, okay Broccoli.*



TAKE FREE
F R E E



監修 / 安井ファーム (@yasuifarm) 構成・文 / 安井ファーム (@yasuifarm)
撮影 / 安井ファーム (@yasuifarm) デザイン / 安井ファーム (@yasuifarm)
演出 / 安井ファーム (@yasuifarm) 進捗管理 / 安井ファーム (@yasuifarm)

※ 文章や写真など本書コンテンツの無断転載・複写(コピー)はご遠慮ください

M A D E I N J A P A N