



今回のテーマ 『アスパラガス』

春アスパラは根に蓄えた養分だけで地上に芽を出します。
みずみずしく大地のミネラルを蓄えた春アスパラは春野菜の代表です。



●アスパラガスの歴史

アスパラガスは南ヨーロッパが原産。日本へは江戸時代に伝わりました。
でも、実際に栽培されて食卓にのぼるようになったのは、昭和になってからです。

●グリーン・ホワイトどっちもアスパラガス？

実はどちらも同じ品種のアスパラガスです。よく缶詰などで売られている白いアスパラガスは盛り土の中で育ち、日光に当たらないうちに収穫します。
反対に土盛りしないで、日光にたくさん当たって育ったのがグリーンアスパラガスです。

●“紫色”のアスパラガス！！

紫のアスパラガスは、果実香があり、甘みも強く、アントシアニンやポリフェノールが多く含まれています。
日本では珍しい品種ですが、南ヨーロッパではかなり一般的です。
柔らかく甘味も強いいため生のまま食べることもできます。



●アスパラガスの栄養

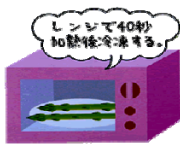
栽培方法が違うと栄養価もかなり違ってきます。
もちろん日光をたくさん浴びて育ったグリーンアスパラガスの方が栄養価は高いのです。
主な栄養はカロチン、ビタミンA、B1、B2、C、Eなどが含まれています。
穂先には毛細血管を丈夫にする働きのあるルチンが多く含まれています。

●アスパラガスの“アスパラギン”

アスパラガスには、体内に吸収されるとアスパラギン酸というアミノ酸に変化する“アスパラギン”が多く含まれています。
疲労回復によく、新陳代謝を促進したり、タンパク質の合成を高めてくれます。
このアスパラギンはアスパラガスから発見されたことから、名付けられたそうです。

●おいしいアスパラガスの選びと保存方法

グリーンアスパラガスは太めのものが軟らかく甘味も強いのでお薦めです。
茎全体の緑色が濃く、中位の太さで穂先が締まっているものがよい。
保存するときは、水分が蒸発しないようにラップなどに包んで冷蔵庫で立て掛けて保存します。
生では3日ぐらいしか保存できませんが、レンジやゆでた後に水気をよくとりラップに包んで冷凍庫に入れば1ヶ月くらい保存できます。



アスパラガスのポタージュ



グリーンアスパラガスを使った、春色のスープです。

【材料】（4人分）

グリーンアスパラ	10本
水	3カップ
タマネギ	1/2個
バター	大さじ2
小麦粉	少々
牛乳	200cc
バター	8g
固形スープの素	1個
塩	少々
コショウ	少々

下ごしらえのポイント

グリーンアスパラガスは根元がかたいので、調理するときには、3cmくらいのところを折って使うのがポイント。
下のほうをピーラーなど薄くむいて、“はかま”をはずしておく、さらに口当たりがよくなります。



【作り方】

- ① グリーンアスパラガスは、少しやわらかめにゆでて適当な大きさに切り、水1カップと合わせてミキサーにかけます。
- ② ①を一度裏ごしします。
- ③ タマネギをみじん切りにしてバターで炒め、きつね色になったら小麦粉を振って、さらに軽く炒めます。
- ④ ③に牛乳・水2カップ・固形スープの素を加え、混ぜながら煮立てて②も加えます。
ひと煮立ちしたら塩・コショウで味をととのえます。

焼きアスパラガスの黄身酢ソース



アスパラガスのシャキシャキ感を生かして・・・。

【材料】（4人分）

グリーンアスパラ	4本
卵黄	1個分
ワイルドチリ-または酢	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
コショウ	少々

【作り方】

- ① ボールに卵黄、ワイルドチリ、砂糖を混ぜ、湯せんにかけて、クリーム状になるまでよく混ぜ合わせる。
- ② ①にマヨネーズ、粒マスタード、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- ③ アスパラは、魚焼きグリルで芯が残る程度に焼き上げる。
- ④ 焼きあがったアスパラは、皮をむき、長さを4等分に切る。
穂先の部分は縦に2等分に、茎部は4等分に切り、皿に盛り付ける。
- ⑤ ②のソースを添え、コショウを振り掛ける。

★黄身酢ソースはしっかり混ぜながら、湯せんにかけてゆっくり加熱することがポイント★

㈱リライアンス 栄養士

廣田・植田・宇根・小田・佐々木・篠田・新川・為政・中野・西光・島岡・広井・藤原