



今回のテーマ「アスパラガス」

アスパラガスは春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。いろいろな栽培方法があり、冬でも少量出荷されているので通年店頭で見かけますが、最も美味しく食べられる時期は春から初夏にかけての旬に採れたものになります。

主な栄養素

○アスパラギン酸

アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種で、疲労物質である乳酸の分解やたんぱく質の合成を促進し、**疲労回復**や**体力アップ**に役立ちます。

○ルチン

アスパラガスの穂先に含まれており、毛細血管を丈夫にする働きがあるため、**高血圧予防**に効果的です。

○β-カロテン

免疫力の強化や**皮膚・粘膜を丈夫にする**効果があります。

選び方のポイント・保存方法

茎…太めでまっすぐ

穂先…締まっている

ハカマ…正三角

重さ…重みがある

冷蔵保存…ポリ袋やラップに包み、立てて保存する。
(日持ち:2~3日)

冷凍保存…下ゆでをし、ラップに包んで保存する。
(日持ち:1か月程度)

アスパラときのこのバター醤油炒め



材料(2人分)

- ・アスパラガス…4本
- ・しめじ…1/2パック
- ・有塩バター…10g
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1/2
- ・塩コショウ…少々

<作り方>

- ①アスパラガスは根元を切り落とし、根元から半分程度のところまで皮を剥き、1cm幅の斜め切りにする。
- ②しめじは食べやすいようにほぐす。
- ③中火で熱したフライパンに有塩バターを入れて溶かし、①と②を入れ、塩コショウを振って炒める。
- ④しめじに火が通ったらしょうゆ、酒を入れて弱火で炒める。
- ⑤汁気が飛んだら火からおろす。

豚肉のアスパラチーズ巻き



材料(2人分)

- ・豚バラ肉…100g
- ・アスパラガス…2本
- ・ベビーチーズ…2個
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・塩コショウ…少々
- ・油…小さじ2

<作り方>

- ①アスパラガスは根元を切り落とし、根元から半分程度のところまで皮を剥く。
- ②①を4等分にし、600Wの電子レンジで1分程加熱する。
- ③チーズも縦に4等分する。
- ④豚バラ肉に塩コショウをし、②と③と一緒に巻いていく。
- ⑤フライパンに油をひいて熱し、巻き終わりを下にして④を入れ、火が通るまで焼く。
- ⑥しょうゆ、みりん、砂糖を加え、照りがでるまで熱する。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
 ◎栄養相談を実施しております。(予約制)
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
 (株)リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:安野