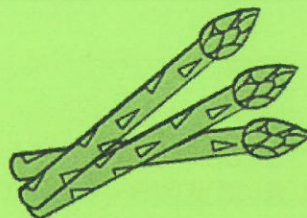


アスパラガス



アスパラガスについて

露地栽培は4~6月が最盛期です。栽培を始めて3年目からしか収穫ができません。ハウス栽培は2~3月と7~9月に多く出回ります。露地ものと比べると細めで、緑色が薄く、味、香りとも弱いものになります。

収穫して1日たつと甘みが半分になり、時間の経過とともに甘み、うまみが減っていきます。アスパラ収穫量が最も多いのは北海道です。(2017年)

栄養

グリーンアスパラには、β-カロテンが豊富に含まれており、緑色が濃いほどその含有量も多くなります。ビタミンC、ビタミンEも含まれていて、主要な抗酸化ビタミンを同時にとることができる野菜です。穂先の部分にはルチンという成分が多く含まれていて、血管を丈夫にする働きがあります。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は有害物質を体外に排出する働きと、エネルギー代謝を高めて疲労回復を助ける効果が期待できます。

紫アスパラは、がん予防によいとされるアントシアニンが多く含まれています。

●選び方のポイント

手にとってよく見ると茎にうっすらとつやがあり、切り口は丸くきれいで、穂先がつぼんで隙間がなく締まっているものがよい。穂先が赤紫色なのは、光合成によるものなので味がよい証拠。茎にしわや細かい溝があったり、切り口が平たく潰れたりしているものは、干ばつ環境で生育しているので、やや味が劣る。

●保存方法

2~3日間保存する場合は根元を5mmほど切って、切り口の水けを軽くぬぐって軽く湿らした新聞紙で包み、ラップで包み、冷蔵庫で立てて保存する。



アスパラのゆで方
(1人分:エネルギー11kcal
塩分0.1g)

材料(2人分)
アスパラ(細) 5本
塩 水1Lに対して
小2

- ① アスパラの根元側の先を右手で持ち、左手でアスパラの中央あたりを持ちます。根元側の右手をぐっと折り曲げると、硬い部分、柔らかい部分の間くらいの位置でポキッと折れてくれます。
- ② ピーラーで4~5cmほど薄く根元側の皮をむく。
- ③ フライパンに水を沸かし、塩を加え②をゆでる。ゆでる時間は普通の太さで1分30秒~45秒・太めのもので2分が目安。

※ホワイトアスパラゆでるときレモン汁加えると白さが保たれます。

レンジでアスパラバター

(1人分:エネルギー20kcal 塩分0.1g)

材料(2人分)

アスパラ(細) 5本 バター 4g
塩 少々 こしょう 少々

- ① アスパラの下から1/3の表皮をピーラーで削ぎます。ピーラーのない人は、包丁で薄く皮をむく。
- ② 下部を切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 水洗いして、耐熱皿に並べる。ぴったりラップをかける。レンジで500Wで約40秒加熱する。
- ④ そのまま1分ほど放置する。バターを乗せ、塩・こしょうをふる。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ大賞作品

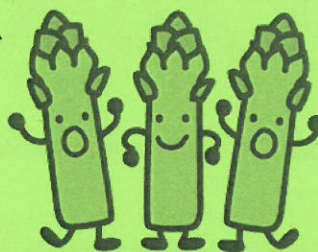
毎食の 料理に入れよう 旬野菜



マスコットキャラクター元龜(げんぎ)くん

さぬきのめざめ

香川県のオリジナル品種で 2005 年に品種登録されています。春芽は 1~4 月、夏芽は 6~9 月。さぬきのめざめはサイズが大きいのが特徴で長いものは 40~50cm になります。食感はやわらかくジュシーで甘味もあって食味良好です。



一般的なアスパラより約 2 週間早く芽が出る(目覚める)から「さぬきのめざめ」と名づけられました。

豚アスパラ巻きの照り焼き

(1人分;エネルギー364kcal 塩分 1.1g)

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	200g	梅肉	小2強
アスパラ(細)	12本	小麦粉	大1
ポン酢しょうゆ	大1	サラダ油	大1

- ① アスパラは根元のかたい部分の皮をむき、さっとゆでて水気をふく。豚肉を6等分にし、アスパラにらせん状に巻きつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ、全体に焼き色をつけながら中まで火を通す。
- ③ ペーパータオルで余分な油をふき取り、ポン酢と梅肉をよく混ぜ合わせて加え、煮からめる。半分に切って器に盛る。

アスパラ&ベーコン&じゃがいもの炒め物 (1人分;エネルギー146kcal 塩分 0.4g)

材料(2人分)

アスパラ(細)	5本
じゃがいも	150g
ベーコン	25g
粉チーズ	大1
ブラックペッパー少々	
ガーリックパウダー	
(お好みで)	少々
バター	5g

- ① ジャがいもは洗って袋にいれ、600W のレンジで 5~6 分加熱する。箸でさせるようになるまで加熱する。
- ② アスパラは洗って、根元の皮をむく。袋に入れて、600W で 1 分 30 秒~2 分加熱する。
- ③ 柔らかくなったらアスパラを 4~5cm 幅に切る。
- ④ ①のじゃがいもは小さめ乱切りに、ベーコンは約 1cm 幅に切る。
- ⑤ フライパンにベーコンを入れ、ベーコンから油がでるまで十分に炒める。
- ⑥ ジャがいもとアスパラ、バター、粉チーズを加え炒め合わせる。お好みでブラックペッパー、ガーリックパウダーふり炒め合わせる。

アスパラとベーコンのクリームパスタ

(1人分;エネルギー692kcal 塩分 1.1g)

材料(2人分)

スパゲッティ	200g	にんにく	1かけ
アスパラ(細)	4本	牛乳	300cc
ベーコン	35g	小麦粉	大1
		☆コンソメ	小1
		☆塩	少々
		黒こしょう	お好みで
		オリーブオイル	大2

- ① にんにくを潰して芯をとり、ベーコン幅 1cm、アスパラを厚さ 2mm の斜め切りにする。
- ② にんにくとオリーブオイルを弱火で温め、にんにくがキツネ色になったら取り出す。ベーコンを入れてじっくり脂を出す。
- ③ ②に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。火から下ろし、牛乳を加えて馴染ませる。
- ④ スパゲッティをゆで始める。
- ⑤ ③を温め直して、軽くとろみが付くまでかき混ぜる。とろみが付いたら☆で味を調える。
- ⑥ スパゲッティを表示時間より 1 分早く茹で上げる。その 10 秒前くらいにアスパラを入れる。ボウルで⑤とよくからめて器にもる。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ



マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

子どもの部入賞作品

- ・野さい大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命