

今月のテーマは アスパラガス です !!

アスパラガスは、ユリ科アスパラガス属の植物です。南ヨーロッパが原産で、日本には江戸時代に渡りましたが、主に観賞用として栽培されていたそうです。食用とし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。アスパラガスには太陽の光をたくさん浴びて育った**グリーンアスパラガス**と、芽に太陽の光を当てないように土盛りをして栽培する**ホワイトアスパラガス**がありますが、栄養価は太陽の光をたくさん浴びたグリーンアスパラガスの方が圧倒的に高い結果となります。最近ではポリフェノールの含有量が多い**紫アスパラガス**という品種もあるようです。主流であるグリーンアスパラガスの旬は**5~7月**頃の春から初夏にかけてです。

アスパラガスの栄養

グリーンアスパラガスには、**βカロチン**、**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**ビタミンC**、**食物繊維**などが含まれています。アスパラガスにはアミノ酸の一種である**アスパラギン酸**が多く含まれているのが特徴で、新陳代謝を促してタンパク質の合成を高め、疲労回復や滋養強壮に効果があると言われています。

選び方のポイント

- 緑色が濃く、太さが均一で穂先が締まったものが良いでしょう。



保存のポイント

- 冷蔵庫で保存する場合、横に寝せておくと上に伸びようとする力により曲がってしまうため、牛乳パックなどに入れ、立てておくのが良いでしょう。
- アスパラガスは茹でれば冷凍保存も可能です。さっと塩茹でして冷凍し、調理する時は軽く茹でなおすか、凍ったまま調理しましょう。

おいしいごはん!

アスパラガスの肉みそ炒め

材料(2人分)

アスパラガス…4本 ごま油…適量 にんにく…1片
ひき肉…50g 【調味料】水…大さじ3 砂糖…小さじ1
とりがらスープの素…小さじ1 酒…大さじ1
味噌…小さじ2 水溶き片栗粉…適量

- ① アスパラはよく洗って根元の固い部分の皮をむいて、3cm幅に切る。にんにくはみじん切りにし、調味料は合わせておく。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れ香りが出るまで炒める。そこへひき肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- ③ ②にアスパラを入れて軽く炒めたら、合わせておいた調味料を加えて、ふたをして2分をほど蒸し煮にする。アスパラに火が通ったら味噌を加えてさっと混ぜ、水溶き片栗粉を回し入れて、一煮立ちさせたら出来上がり♪



アスパラのシャキシャキ感と甘い肉みそがとても美味しい一品です。

アスパラ豆知識

最近、「ミニアスパラ」が出回っています。これは、グリーンアスパラガスを早どりしたもので、普通のアスパラガスよりも栄養が豊富です。アスパラガスに比べ、アスパラギン酸は1.5倍もあるそうです!