

5月 アスパラガスがポイント～



ハウス栽培が盛んで年中店頭で見かけるアスパラガスですが、実は春から初夏にかけて、4月～6月が旬のお野菜です。アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガス、紫アスパラガスの3種類があります。

○ホワイトアスパラガス○



土寄せして、芽を日光に当てず土中の若茎を収穫する軟白野菜です。

主に、缶詰で売られていることが多いです。日本ではあまり食卓にでることにはないですが、ヨーロッパではアスパラガスといえばホワイトアスパラガス！というほど主流です。

○グリーンアスパラガス○



太陽の光をいっぱい浴びて育てたのがグリーンアスパラガスです。

ユリ科の野菜で、硬くシャキシャキした歯ごたえがあるのが特徴です。

アスパラガスは収穫までに2～3年ほどかかるのですが、その後10年くらいは同じ株で収穫することができます。

○紫アスパラガス○



あまり知られていませんが、実は紫アスパラガスもあります。栽培しているところが少ないため、貴重なアスパラガスです。見た目は紫ですが、茹でてしまうと緑になってしまうのが難点です。

【アスパラガスの産地】

4月は九州、5月は長野県、6月は北海道が主に露地栽培やハウス栽培しています。

鹿児島県で収穫数が多い産地は吹上です。



【アスパラガスの栄養】

アスパラガスはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸といううま味成分を多く含んでいます。アスパラギン酸はその名前の通りアスパラガスに由来していて、アスパラガスに多く含まれるアミノ酸です。またアンモニアを体外に排泄する作用があり、尿の合成を促進して毒性を排除する働きもあります。他にもビタミン類や葉酸、カリウムも豊富です。

【アスパラガスの選び方】

- ① 穂先がかたくしまっているもの。
- ② 茎が太く、まっすぐのび、緑色が濃く、ツヤがあるもの。
- ③ 茎の切り口に変色がなく、乾燥していないもの。
- ④ 簡単に折れそうなもの。

【アスパラガスの保存方法】

- ① すぐに食べない場合は、水分が飛ばないようにしっかり濡らした新聞紙にくるみラップで包んで、冷蔵庫に立てた状態で穂先を傷めないように保存しましょう。
- ② 2日以上食べる予定がない場合は堅めにゆでて冷凍保存したほうが良いでしょう。

参考文献：基礎栄養学

食べ物と健康 1・2

野菜図鑑「アスパラガス」； <http://vegetable.alic.go.jp/panfu/asparagusu/asparagusu.html>

Wikipedia「アスパラガス」；

<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%A2%E3%82%B9%E3%83%91%E3%83%A9%E3%82%AC%E3%82%B9>

⇒レシピ・ワンポイントアドバイスはこちら

文責：栄養士 益山 麗