

# ~4月の旬野菜~ アスパラガス

・ロメモ

## おぐら支え愛隊

みんなの相談窓口 ~

#### アスパラガスの豆知識

アスパラガスはユリ科(APG分類:キジカクシ科)の植物です。ヨーロッパが原産の 多年生植物で冷涼なところを好みます。アスパラガスは地面からのびた若茎を食べて います。収穫しないと枝をたくさん出しながら大きくなり親茎になります。アスパラ ガスの葉はほそい松葉のような部分だと思われていますが、あれは擬葉です。本当の 葉は茎の節についている三角形の部分です。

アスパラガスの旬は春ですが、収穫は「春どり」「二季どり」 「長期どり」と産地の努力で、一年中つくれる野菜になりました。 年の初めにハウス栽培が出回り始め、その後九州地方へ、さらに 寒冷地の長野県、東北地方、北海道へと秋まで収穫が続きます。 国内産が減る秋から真冬までは、外国から輸入されています。

引用:農林水産省 アスパラガスについて教えてください https://www.maff.go.jp/j/heya/kodomo\_sodan/0104/02.html

因みに、ホワイトアスパラは芽に光が当たらないようにして育てているもので、光を 当てればグリーンアスパラになり、品種に違いはないそうです。

#### 栄養について

アスパラガスにはビタミン類の他**アスパラギン**酸と**ルチン**が含まれます。**アスパラギ** ン酸は体内でのエネルギー生成を促進して**疲労回復効果**が期待され、穂の部分に含ま れるルチンは血行を改善する効果が期待されます。栄養ドリンクにも使われますよね。

### とっても簡単!おすすめ栄養レシピ

引用:農林水産省 https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/IYFV2021/IYFV2021\_menu/19.html

#### 野菜スティック手作りマヨネーズ添え

美味しいです。

【材料】2人前

・アスパラガス 1束

1/2 ・人参 ・卵黄 1個

a - <mark>· 酢</mark>

80cc ・サラダ油



【作り方】

1.アスパラは根元の固い部分の皮をむき、ラップに包み 500Wで2分加熱し、人参はスティック状にカットする

2. ボウルにaを入れよく混ぜてから、サラダ油を数回に分け、 全体に白っぽくもったりとするまでよく混ぜる

3.お皿に1.を盛り付け2.を添えたらできあがり

※サラダ油は必ず数回に分け混ぜてください



小規模スタッフ佐藤さん

アスパラとイカをごま油で炒め、 塩コショウ・中華だしで味を付け るだけ!ビールのおつまみに合い ますよ♪あと、茹でたアスパラに 温玉と粉チーズ・ コショウをかけ ていただいても



新鮮なアスパラは歯ごたえも味も濃いから 塩だけで十分美味しいよ!!

> チェーンのお寿司屋で、季節限 定の**グリーンアスパラの握り**を 食べました。シャキシャキのア スパラに、酢飯がベストマッチ でとても美味しかったです。



小規模管理者塩谷さん

先日、大磯にある東光院へお邪魔してきました。東光院のフリースペースでは第2火曜日と第4土曜日に「暮ら しの保健室」が行われており、僧侶だけでなく医療・福祉のプロ達に生活のこと医療のこと介護のこと等様々 な相談ができる地域のたまり場になっていました。夜には地域の方や医療・福祉職の方が一品づつ持ち寄り 「夜の保健室」に変身!お酒の持ち込みもOKで「飲酒は目的ではなく、軽やかな気持ちで語り合うスパイス」 なんだそうです。違う土地から来た私も温かく迎えてくださり、いろいろなお話を聞かせていただきました。 僧侶も含め皆さん大磯町が大好き!!「愛が溢れるあたたかい町」二年前に小倉のことを何も知らない私を温 かく受け入れて下さった地域の皆さんととても似ていました。 牛活支援コーディネーター