

アスパラガス

asparagus



アスパラガスの原産地は南ヨーロッパからウクライナ、ロシア南部と言われています。その歴史は紀元前2000年頃に始まり、古代ギリシャ・ローマ時代ではすでに栽培されていました。日本では大正時代に北海道や青森で栽培される一方、横浜や神戸の郊外でも西洋野菜として栽培され珍重されていました。

栄養

アスパラガスに含まれている栄養素には**葉酸**、**βカロテン**、**アスパラギン酸**、**ルチン**、**カリウム**があります。特にグリーンアスパラガスは栄養が豊富で、アスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれているのが特徴です。

●**アスパラギン酸**…体内でのエネルギーの代謝を活発にして、疲労回復を早めたり、タンパク質の合成を助け、皮膚の新陳代謝を活発にします。その他、体液のミネラルバランスを整えて体調を整えたり、利尿作用などの働きがあります。

●**ルチン**……穂先に多く含まれるルチンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。ビタミンCの吸収を助け、血管壁を強化するコラーゲンの生成を助け、血流改善や毛細血管を強化します。生活習慣病の予防・改善効果が期待できます。

アスパラガスのいろいろ



グリーンアスパラガス

最も流通しているのがこのグリーンアスパラガスです。茎が緑色で歯ごたえがよく、甘味があって風味も豊かです。



ホワイトアスパラガス

日光を当てないように栽培しているため、茎も穂先も白いアスパラガスです。皮をむいてから調理するのが一般的です。香りはグリーンのものより少なめで、独特の甘味とほのかな苦味があります。



紫アスパラガス

紫色の色素はアントシアニンなどのポリフェノールによるものです。香りがよくて甘味があり、茎はやわらかめです。加熱すると紫色の色素が消えて緑色になります。



ミニアスパラガス

グリーンアスパラガスを若いうちに収穫したもの。長さは10cmくらいで細くやわらかく、甘味があって食べやすくサラダやパスタなどにおすすめです。



さぬきのめざめ
香川県のオリジナル品種。甘みがあり、太くやわらかくジューシーなことが特徴です。長いもので40~50cmのものがあります。

豆知識

アスパラガスはヨーロッパでは春を告げる野菜として知られ、日本の「桜前線」のように「ホワイトアスパラガス前線」として4月にスペインから収穫が始まり、フランス、ベルギー、オランダ、ドイツへとアスパラガス前線が北上していきます。特にフランス・オランダ・ドイツなどでは、「高貴な春野菜」として特別な食べ物として知られています。



アスパラガスのチーズ焼き



【材料】

アスパラガス	1束
ろけるチーズ	30g
ベーコン	20g
オリーブオイル	大さじ1/2
コショウ	少々

*下処理…根元1cmを切り落とし、根元から3cmほどのところをピーラーで薄く剥きます。

【作り方】

- ①アスパラガスは半分または1/3に切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る、フライパンにベーコン、アスパラガスの順に並べ、オリーブオイル大さじ1/2、コショウを振りかけ、チーズをのせる。
- ③フライパンに蓋をして中火で4~5分程加熱する。

参考：「野菜の本」講談社・「あたらしい栄養学」高橋書店・「Wikipedia」「Party Kitchen」「野菜ナビ」「JAグループ茨城」 Web



第240号

令和5年4月