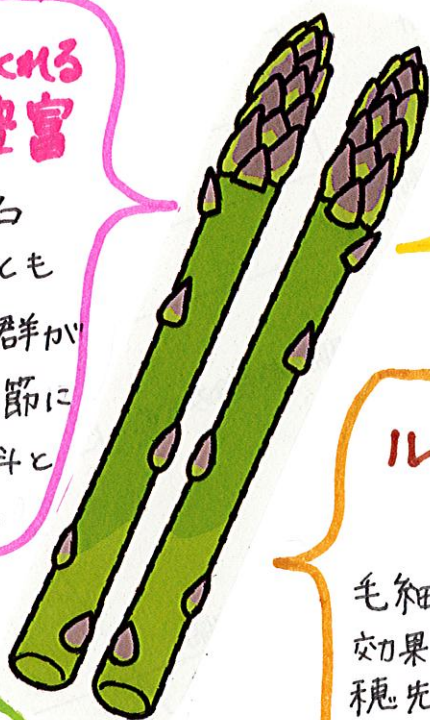


# アスパラ農家はみんな**超元気**

アスパラガスは空に向かってガンガン伸びるので1日2回の収穫は当たり前!!  
朝早くから収穫する元気農家!! その秘密とは……?

## 代謝を促進してくれる ビタミンB群が豊富

アスパラガスは別名「代謝のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が豊富! 活動的な季節にエンジンをかける材料としてピッタリの野菜です。



## 美肌を育てるビタミンA・C・E 全て含んでいる

「美容のビタミン」をバランス良く含むので紫外線が急激に強くなる春から夏にかけて積極的に摂りたい野菜です。

## ルチンでアンチエイジング効果が 期待

毛細血管の弾力を強くし、血行を促進する効果があると言われる「ルチン」がアスパラガスの穂先の部分に豊富に含まれています。ルチンはビタミンCの働きを助けるためアスパラガスのサラダに果物の果汁を絞ったドレッシングなどを合わせるのもおすすめ。キレイになりたい人は穂先!!

## アスパラギン酸が 疲労回復をサポート

スポーツドリンクにも含まれているアスパラギン酸。体内でエネルギー生成を促進し疲労物質である乳酸をエネルギーに変える手助けをしてくれます。利尿作用、デトックス作用もあり、疲労回復を促進。熱に弱い性質があるので加熱しすぎに注意しましょう

**生**



特に新鮮なアスパラガスで生食薄切にしてサラダに。和え物の場合は熱湯をかけ熱いうちに味つけて冷やす。

**揚**



素揚げの場合はサッと衣をつけてサクッと揚げるのがおすすめ。シーフードと合わせにかき揚げは絶品

**茹**



栄養分もうま味も逃げやすいので沸騰したお湯に塩を入れて短時間。予熱で火が入ります。

**焼**



**おすすめ**

アスパラガスの魅力を最大限にひきだせる調理法。丸ごとステーキもよし! カットしてから香ばしくソテーしてもよし! 低温オーブンでじっくり焼いてもよし! アルミホイルに包んで蒸し焼きにしてもよし!

# 栄養士**なっちゃん**おすすめ アスパラガス料理



たんぱく質、脂質、乳製品と一緒に摂るとアスパラギン酸やビタミン類の摂取効率上がるよ!!



## アスパラガスの甘さが際立つ アスパラガスの三五八漬け



材料  
・アスパラガス 5~8本  
・三五八漬 1袋  
アスパラガスは良く洗い所々皮をむき、三五八漬の中に入れて4~5時間

## 夜に作って翌朝の一品 アスパラガスの塩昆布和え



材料  
・アスパラガス 200g  
・塩昆布 20g  
・ごま油 小さじ1  
①アスパラガスは良く洗い斜め薄切にし、さっと茹でる。  
②ビニール袋にアスパラと塩昆布、ごま油を入れよく混ぜ、冷蔵庫で一晩おく

## 根元もおいしくいただきませう アスパラガス 金平



材料  
・アスパラガス(下部) 150g  
・豚ロース薄切 60g  
・にんじん 30g  
・油 5g  
・しょうが、サリシ、油 大1

アスパラガスは皮をむき斜め薄切。にんじんは細切。豚肉は細切にし酒をなじませておく。アスパラと豚肉を炒めたら味をからめる。

## レモンでビタミンB群の葉酸の吸収アップ アスパラガスの肉巻き



材料  
アスパラガス 8本  
豚ロース薄切 8枚  
カーブオイル 大1  
塩 小1/2  
こしょう 少々  
レモン お好み量

茹でたアスパラを豚肉で巻き、レモンをかけることで葉酸の吸収力があがります。

## 子どもと作ろう アスパラガスのスコーン

材料  
薄力粉 160g  
ベーキングパウダー 小1  
塩 ひとつまみ  
グラニュー糖 30g  
卵黄 1コ  
生クリーム 80ml  
アスパラガスのペースト 40g  
\*はろみつ 大1  
チョコチップ 20g



1歳未満はボツリヌス菌注意!!

1ボウルにAをふるい、グラニュー糖を加えよく混ぜる。  
2よく混ぜたBを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。まとまってきたら、手で軽くこね、なめらかにし手早くひとまとめにする。  
3生地を8等分にして丸め、天板に間隔をあけて並べ、170℃のオーブンで20分位焼く

# アスパラガス便り

作: 津南町野菜ソムリエ  
監修: 野菜ソムリエ上級Pro.  
清野 朱美

# アスパラガスの1年

雪(消えて)がけ-て地温が上がって来たすけ、アスパラガスの時期だよー!!  
津南のアスパラガスは何といっても



やっこい(柔らかい)  
あめえ(甘い)  
みずみずしい

津南は1日の寒暖の差があるすけ、日に中指の長さ以上に伸びることもあらんだよ。  
グーン!! と勢いよく伸びるすけ  
下のかてえ(固い)部分もやっこいし  
大量の雪解け水で"潤った畑"

だからこそ、うんめえアスパラガスを育ててくれらん。

畑づくりも大切。

土が良くなえと、いっそううまくなえよ。  
良い堆肥使ってらんだって。

株を植えてから3年は4収穫できねんだ。  
(できないだ)

(長い) なーげえなあ...

収穫できるように大事に大事に我が子のように育てらんだよ。



長い冬を越えアスパラ畑が目を見ます  
収穫前に施肥、除草をする。



待ってました!!  
土を持ち上げて力持ち!!  
収穫期間のスタート!!  
最盛期は早朝と夕方の2回収穫します



↑ 収穫スタイルは農家それぞれ。  
長い畑を腰にソリをくくりつけて行き来したり、台車を押したり。  
ソリは1シーズンで穴があきます。ちょちょなる(中腰)すけ腰がいてえったって...



収穫が終わると施肥をしたり  
茎葉を繁茂させながら、たおれないよう作業の棒を立て、ひもを張る。  
根っこに養分を送るため  
寒くなり自然に枯れるまで待つ。



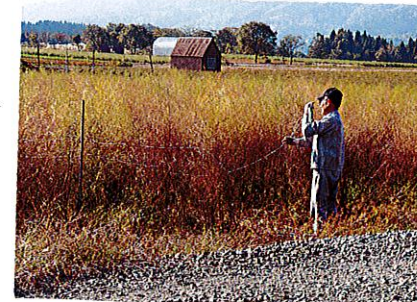
青いうちはまだ根っこに養分が行ってる最中



刈り取ったものは、ほ場から搬出。もし放置して病気が残ったら大変。  
燃やしたり、有機質肥料などに利用したりします。



森みたいな感じのアスパラガス



鮮度保持が命?  
。保存方法。

湿らせた新聞紙や紙タオルに包んで、ポリ袋に入れ野菜室に立てて保存します。

※収穫後も空へ向かって伸びようとするので横にすると曲がって来ます。

元気が良くて成長の早い

アスパラガスは日持ちしないのが難点。

2~3日で食べきりましょう。

食べきれない場合は固めにゆでて冷凍します。冷凍したものは1か月を目安に使いきりましょう。

