

旬を食べよう【アスパラガス】

新鮮なアスパラガス選びのコツ

【選び方】

穂先が締まっている
緑色が濃くつやがある
茎が太くてまっすぐに伸びる
根元のあたりまでハリがある新鮮。

※切り口が茶色のもの、
しわがあるものは避ける。



アスパラガスの栄養

アスパラガスは疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアスパラギン酸が多いところからこの名がついた。地上で太陽を浴びて育った緑色のものをグリーンアスパラガス。土をかぶせて太陽を当てずに地中で育てたものをホワイトアスパラガスと呼ぶ。

アスパラの旬は5~6月。年中出回るが旬のものは特に柔らかく立派。粘膜の健康を保つビタミンA、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1、エネルギー代謝を助けるビタミンB2、コラーゲンの合成や抗酸化に働くビタミンC、貧血の予防・改善に効果のある葉酸、骨粗しょう症の予防に欠かせないビタミンKなど、バランスよくビタミンを含む緑黄色野菜。また、穂先に含まれている”ルチン”は毛細血管を丈夫にし、血流を改善する働きがある。ルチンはビタミンCと一緒に働くとお互いの機能を増強し合い、抗酸化作用を強めるため、ルチンとビタミンCを両方併せ持つグリーンアスパラガスは強い抗酸化力が期待できる。

アスパラガスの下処理&ゆで方

【下処理】加熱前の下処理が大切!!

- ① アスパラの切り口は乾燥しているため3mmほど切り落とす
- ② 硬い根元付近やハカマはピーラーで剥く

【ゆでる】切らずに 少量の水で 手早く1分半

- ① アスパラ全体が入るフライパンでお湯を沸かす
- ② 沸騰したら中火にしてかたい根元部分だけ30秒ゆでる
- ③ 湯量の1%の塩を入れて蓋を閉めて1分間蒸しゆでする



アスパラガスの保存方法

鮮度が落ちやすいためすぐ調理するのがお勧め



水分蒸発を防ぐために、ラップで全体を包む。焔で生えていた時と同じように、冷蔵庫の野菜室に立てた状態で保存する。
立てることで風味が長持ちする。



水洗いをして水分を保たせたまま濡らしたキッチンペーパーなどを切り口に当てる。

少ない油でカラッと揚げる

アスパラガスの春巻き

【材料】

- | | |
|-------------|-----------|
| ・春巻きの皮 5枚 | [水溶き薄力粉] |
| ・アスパラガス 5本 | ・薄力粉 小さじ2 |
| ・カニカマ 5本 | ・水 小さじ2 |
| ・プロセスチーズ 適量 | |

【作り方】

- ① 薄力粉と水を混ぜ合わせ水溶き薄力粉を作る。
- ② グリーンアスパラガスの硬い根元近くやハカマを約3cmピーラーでむく。
- ③ 春巻きの皮にアスパラ1本、かにかま1本を半分に割り縦に並べ、チーズをのせ、手前からひと巻きして左右を折る。斜辺に水溶き片栗粉をぬり、くるくる巻く。
- ④ 同様に4本包む。
- ⑤ フライパンに多めに油(大さじ4~5)に入れ、油が十分熱してから、きつね色になるまで回しながらカラッと揚げ焼きにする。



チーズが溶け出すこともあります。それもまたおいしいです。ぜひお試しください!