

旬 4~6月



Asparagus

アスパラガス

オランダキジカクシ・マツバウドなどの和名を持つ。これはアスパラガスが成長すると細かく切れた葉に見える枝が、キジが隠れる事ができるほど生い茂ることに由来する。食用として導入されたのは明治時代。

§ 調理と保存 §

アスパラガスは『茹でる・炒める・焼く・揚げる』いずれの調理方法でも美味しく食べることができます。

野菜の長さを利用して豚肉巻きや、つくねの串としてもいいでしょう。

保存方法は濡れた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存します。

§ 疲労回復：アスパラギン酸 §

アスパラは疲労回復に効果がある「アスパラギン酸」と「ビタミンB1」が豊富ですが、緑黄色野菜に共通するように【カリウム】も多い野菜です。

野菜の栄養成分

100gあたり	エネルギー (kcal)	水分 (mg)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
アスパラガス	22	92.6	2.6	0.2	270	60
キャベツ	23	92.7	1.3	0.2	200	27
ほうれん草	20	92.4	2.2	0.4	690	47
ブロッコリー	33	89.0	4.3	0.5	360	88

参考資料: wikipedia 第五訂日本食品成分表 季節の花300 Repicu

アスパラとエリンギの甘辛みそ炒め

アスパラ3本とエリンギ1本を斜め切りにし、油で炒める。

みそ(小さじ1) はちみつ(小さじ1/2)キムチ(大さじ1/2)を加えてさらに炒める。

アスパラソテー レモン風味

アスパラ2本は表面をピーラーでむき、オリーブ油を熱したフライパンで転がしながら焼く。

焼きあがったらレモン汁(大さじ1/2)を回し入れ、蓋をして1分蒸し焼き。最後にコショウを振る。