



= アスパラガス =

edible asparagus (英)

ユリ科アスパラガス属

スリムなカラダに詰まった元気の素！
アスパラギン酸！！

【歴史】

アスパラガスは南欧州地方で自生し、利尿剤や鎮痛剤として利用されていました。食用として利用されるようになったのは紀元前の古代ギリシャがはじめて、日本へは江戸時代に長崎へオランダ人によって伝えられました。当時は鑑賞用で、大正時代に本格的な栽培が始まりました。

促成栽培や輸入品によって、一年中出回るようになりましたが、国産の旬は4～7月にかけてです。石川県ではアスパラの生産は少なく、サラダに使えるなど需要は拡大傾向にあるだけに、北海道、長崎県と長野県という国内産地の存在は非常に重要です。

【特性】

アスパラに限らず土の上で育つ作物には、風で倒されても元に戻ろうとする習性があります。これを背地性（はいちせい）といい、この習性は収穫後にも見られ、横に寝かせて保存すると、アスパラの場合は起き上がろうとして曲がってしまいます。曲がる時にはエネルギーを使うため、蓄えている糖分やアミノ酸、葉緑素を消費してしまい、せっかくの美味しさや栄養素がダウンしてしまうので、立てて保存するのが良いでしょう。



【品種】

● グリーンアスパラガス

グリーンは若芽が伸びる際に土寄せせず、日光に当てることによって緑色になります。風味・歯ごたえ、栄養価が高いのが特徴です。

● ホワイトアスパラガス

ホワイトはグリーンと品種が違うわけではなく、芽が出る前に土を寄せて日光が当たらないように遮光して育てます。（軟化栽培）日に当たっていない分、やわらかく味も

今月の旬の一品

まろやかになります。グリーンに比べると生鮮としての出回りが少なく、缶詰用として使われることが多いです。

● ムラサキアスパラガス

流通量が少ない紫色の品種。ポリフェノールの一つであるアントシアニンが豊富で、糖度が高く甘みがあります。加熱することで、緑色に変化します。

● ミニアスパラガス

グリーンアスパラガスを10cmほどの長さで若採りしたもの。外国産がほとんどで、サラダ用として使われることが多いです。

【見分け方】

アスパラは穂先が硬く締まり、茎がしっかりして緑色が濃いもの、まっすぐしているものを選びましょう。また、切り口が丸くて白く、みずみずしいものが新鮮です。

【保存方法】

アスパラは鮮度が落ちやすいので、すぐに硬い根元と節々のハカマを取って硬めに茹でて、早めに食べましょう。茹でた残りはラップに包んで冷凍室に保存すると1~2ヶ月ほど保存できます。

2、3日で食べ切るときは根元とハカマを取り、水分が蒸発しないようラップできっちりと包み、穂を上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

【調理のコツ】

アスパラの根元は硬いため、手でしならせてポキンと折り取ります。硬い皮や節々のハカマはピーラーでそぎ取ると仕上がりがきれいです。ゆでる場合は、まるごとゆでてから切ると栄養分の損失を最小限にとどめることができます。

【栄養価】

グリーンアスパラガスは、カロテン、ビタミンC、E、B群を含む緑黄色野菜です。アスパラの素晴らしいところは、茹でてもビタミンCやカリウムなどの水溶性栄養素がほとんど減少しないことです。理由は表面積が小さいため。また、その他の特殊成分も見逃せません。

今月の旬の一品

● アスパラギン酸

植物の茎に存在しているアミノ酸の一種で、最初にアスパラから発見されたのが名前の由来です。新陳代謝を促し、タンパク質の合成を高めるので疲労回復・スタミナ増強に効果的です。また、利尿作用もあり、腎臓や肝臓の機能回復にも効果を発揮するといわれています。

● ルチン

穂先に含まれるルチンは、フラボノイド色素の一種で毛細血管を丈夫にし、動脈硬化や高血圧予防に効果を発揮します。ビタミンCとの相性が良いのも特長です。

また、造血作用のある葉酸も含んでいるため、血管・血液の健康状態を気に掛ける人にはもってこいの食材です。

アスパラガス（ゆで）の栄養成分表可食部 100g 当

エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	食物繊維
24.0kcal	92.0g	2.6g	0.1g	2.1g
ビタミンC	カリウム	カルシウム	リン	カロテン
16mg	260mg	19mg	61mg	370μg

資料：「五訂日本食品標準成分表」

【アスパラは高級品!?!】

アスパラは茎が生長すると葉のような緑の細い枝が絡み合い、赤い実をつけます。その姿から、日本に伝えられた当初は、「オランダ雉隠し（きじかくし）」・「松葉うど」などと呼ばれ、観賞用植物でした。

食用になってからは、長い間アスパラガスと言えば缶詰のホワイトアスパラガスが主流で、高級品として扱われていました。フルコースの最後にはアスパラガス・マヨネーズが出されるのが定番だったようです。

【簡単レシピ!】

焼きアスパラ

アスパラの根元とハカマを取り、オーブントースターにいて、穂先にこんがり焼き色がつく程度に焼き、塩をつけて食べます。それだけですが、とても香ばしくアスパラのもつ自然な甘みをお楽しみいただけます。

また、耐熱皿にアスパラを並べて、マヨネーズをかけ、その上に刻んだベーコンを散らし、オーブントースターで焼くだけで、オシャレでおいしい料理に早変わりします。