

旬の野菜

6月

6月は食育月間

# アスパラ



逗子市食育推進キャラクター  
「しらわかちゃん」と  
かえる

アスパラガスは多年草の植物で、発芽直後の若い芽の部分を利用しています。日本には江戸時代に、オランダ人により伝わりました。当時は食用ではなく観賞用として栽培されていました。食用として栽培されるようになったのは明治時代からで、昭和に入ってから食卓でも馴染みの野菜になりました。

選び方

全体に緑色が濃く太さが均一で、穂先がピンとしていてしっかり締まっているものが良いでしょう。切り口が変色しておらず、みずみずしいものを選びましょう。

保存

新聞紙を水で湿らせてアスパラを包み、ビニール袋などに入れて、冷蔵庫に立てて保存しましょう。横にすると穂先が起き上がろうとしてエネルギーを消費してしまうため、鮮度が落ちるのが早くなってしまいます。使い切れない場合は、さっと茹でてから冷凍しましょう。

栄養

アスパラには新陳代謝を促進し細胞の活性化・疲労回復に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸、粘膜を強化するβ-カロテン、赤血球を作る葉酸が多く含まれています。



茹で方のポイント

アスパラは茎の下の部分が硬いので、つい長く茹でてしまいがちです。手でアスパラを束ねて、鍋に立てるようにして茎の下の部分を熱湯で10秒程茹でてから、全体を茹でるようにしましょう。冷水で冷やすのもお忘れなく。

地面から生える  
アスパラ



# 簡単！！アスパラ料理のご紹介

## アスパラ ご飯

【材料】アスパラ3本、米2合、酒大さじ2、  
塩小さじ1/2

【作り方】アスパラは硬めに茹でて1cm程度の長さに切ります。茹で汁は捨てずにとっておき、冷ましておきます。お米を研いで炊飯器の釜に入れ、酒、塩、茹でた水を入れて目盛に合わせて（足りない時は水を足して）。30分程度吸水させて炊き、炊き上がったら茹でたアスパラを加えて蒸らし、軽く混ぜます（混ぜ過ぎるとアスパラがつぶれてしまうので注意してください）。



## アスパラの お手軽ピザ

【材料】アスパラ2本、市販のピザシート1枚、  
ピザソース、ピザ用チーズ、好みの具

【作り方】市販のピザシートにピザソース、  
ピザ用チーズ、斜めに切ったアスパラ、  
好みの具をのせてオーブントースター等  
で焼き色がつくまで焼きます。



## アスパラの グリル

【材料】太めのアスパラ、  
塩・こしょうやポン酢しょうゆ、マ  
ヨネーズなど好みの調味料

【作り方】アスパラをさっと茹でて、グリル(魚  
を焼く部分)や網で強めの火加減で  
一気に焼きます。硬めがお好きな方  
は、そのまま焼いても！  
塩・こしょう、ポン酢、マヨネーズ  
など好みの調味料をつけてお召  
し上がりください。

