

FF通信 旬の野菜 **アスパラガス**

No.17 生命力が旺盛な野菜です。



通常食用にしているのは、ひとつの株から出る何本もの若い眼の部分。放っておくと、どんどん伸びて、みずから起き上がる習性があります。この特性を生かして保存するのが味も栄養素もキープするコツです。

栄養 細胞を活性化させる穂先のアスパラギン酸

アスパラガスから発見されたアミノ酸の一種、アスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解や、たんぱく質を作ってくれます。**疲労回復や体力アップに役立ちます**。また、穂先に含まれる**ルチン**という成分は毛細血管をじょうぶにする働きがあり、**高血圧予防に効果的**。

食卓 効率よくビタミンをとるなら焼く、炒めるが理想的

グリーンアスパラガスに含まれた豊富なビタミン類を効率よく摂取するには、**ゆでるよりも焼いたり、炒めたりするほうがビタミンの損失が少ない**です。

体内 疲労のもとを分解！動脈硬化予防にも効果あり

疲労のもとである乳酸を分解してくれるアスパラギン酸には、疲労回復・滋養強壮に加えて利尿作用もあるので、体内のバランスを整えてくれます。また**ルチン**も血液の流れを良くし、高血圧や動脈硬化を予防する働きがあります。脂肪分も少ないので毎日食べても問題ありません。

選び方と保存方法

濡らした新聞紙で包みビニール袋に入れ、野菜室で**立てて**保存



穂先がしまっているもの
の
全体にハリがあるもの

緑が鮮やかなもの
つやがあるもの

切り口が丸くて白いもの
乾燥していないもの
変色しているものは避け
ましょう。



アスパラガスと相性のよい食べ物

昆布・にんじん・ブロッコリー・しいたけ→風邪予防、ガン予防
シジミ・鶏肉・かぶ・大豆→肝臓強化、スタミナアップ
オクラ・アボカド・セロリ・こんにゃく→高血圧や心筋梗塞の予防
玉ねぎ・たら・ゆば・こんにゃく→血液さらさら

上手にゆでる方法

根元のかたい部分は手で折りとり、かたい皮はピーラーで削ってから調理しましょう。塩茹でするときは、先に根元を立てて入れ、10秒後に全体を入れて**1分**ほどゆでます。水にはさらさず、ざるなどの上で自然に冷ますようにすると風味よくいただけます。

スティックつくね

カロリー：235kcal たんぱく質：17.8g 脂質：13.2g 糖質：8.6g
カルシウム：22mg 塩分：0.9g 食物繊維：0.7g



材料 4人分

鶏ひき肉 300g
(A)
・しょうゆ 小さじ1
・酒 小さじ1
・しょうが汁 小さじ1
・砂糖 小さじ2
・合わせみそ 大さじ1
卵 1/2個
片栗粉 大さじ3
アスパラガス 100g
塩 適量
サラダ油 適量

作り方

①鶏ひき肉をよく練り、(A)を加えてさらに練り、卵、片栗粉を加える。
②アスパラガスは、はかま(茎の節にある三角のもの)を取り、塩熱湯でゆでて水気を取り、1cmの長さに切り、(1)に加えて混ぜる。
③割りばしに8等分にした(2)を棒状につけ、サラダ油を塗ったオープン皿に並べ、ガスオープンで焼く。(230℃前後 約10分)
※割りばしは水に浸しておき、水気をふいて使います。



文献：あたらしい栄養学、驚く食膳食育サイト
レシピ：ポップとアンジー

