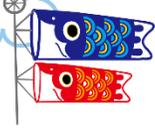


# FF通信 No54 春 旬の食材 アスパラガス!!

## 5月



春を告げる野菜として人気のグリーンアスパラガス。地中海沿岸原産で古代ギリシャ時代から栽培されてきました。日本に入ってきたのは江戸時代で、主に観賞用でした。観賞用に使われていたのは、葉や枝の部分です。食用としての本格的な栽培は大正時代になってからと言われています。



### アスパラガスの種類

アスパラガスには緑のグリーンアスパラガスの他、ホワイトや紫などいくつかの種類が存在します。

#### ■グリーンアスパラガス

太陽の光をたっぷり浴びて育った緑色のおなじみのアスパラガス。



#### ■ホワイトアスパラガス

ホワイトアスパラガスは、盛り土をし、日を当てないで栽培したもの。グリーンアスパラガスと単に育て方が違うだけです。生のままだと腐りやすいため、缶詰や瓶詰に加工されることが多いそうです。グリーンアスパラガスと比較すると栄養価は落ちますが、抗酸化作用のあるポリフェノールに関しては、グリーンアスパラガスの約1.5倍！

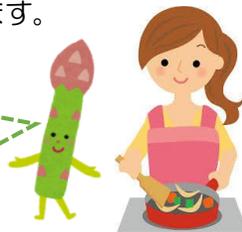
#### ■紫アスパラガス

グリーンアスパラガスと品種が異なり、比較するとビタミンCが多く含まれています。さらに紫色の成分であるアントシアニンが目の疲れを改善します。香りがよくて甘味があり、茎はやわらかめ。加熱すると緑色になってしまいます。

### アスパラガスの栄養

アスパラガスの栄養成分として見逃せないのが**アスパラギン酸**。アスパラガスから発見されたのでこの名前がつけました。アスパラギン酸は疲労物質である乳酸の分解や新陳代謝、たんぱく質の合成を促進し、**疲労回復**に効果があります。穂先に含まれる**ルチン**は血管を丈夫にし、**高血圧**や**動脈硬化**に役立ちます。赤血球を作るのに必要な**葉酸**も含んでいるので、貧血にも有効です。他にも、β-カロテン、ビタミンA、B、C、Eも多く含みます。

アスパラガスに豊富に含まれるビタミン類を効率よく摂取するためには、ゆでるよりも**焼いたり炒める**ほうがビタミンの損失が少なくすみます。



### アスパラガスの選び方

- ① 全体的に緑がこく、太さが均一で太いもの
- ② 穂先はピンとしていてしっかりしまっているもの
- ③ 切り口が変色してなくみずみずしく新鮮なもの



### アスパラの豆乳グラタン



130kcal  
塩分0.7g

材料(4人分)

- アスパラガス：12本
- 木綿豆腐：2/3丁(200g)
- A
- ・豆乳：1/2カップ
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・味噌：小さじ2
- 溶けるチーズ：40g
- 粉チーズ：大さじ1



豆乳に含まれるたんぱく質がアスパラの鉄の吸収を良くします。また味噌は発酵食品なのでアスパラ美容成分と味噌で美肌に♪

- ①アスパラガスは根元の硬い部分の根元を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむいて半分の長さに切る。
- ②豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿にのせ、ラップせずに電子レンジ(600w)で1分半ほど水切りする。ボウルに移して泡だて器で滑らかになるまで崩し、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿に②の豆腐の半量を入れ、①のアスパラガスを並べ、残りの②をかけ、溶けるチーズ、粉チーズを振り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

### アスパラとトマトのんにく炒め



53kcal  
塩分0.9g

材料(2人分)

- アスパラガス：1把(100g)
- トマト：2個
- んにく：1かけ
- 赤唐辛子：1本
- オリーブ油：大さじ1
- ポン酢：大さじ3



実はトマトも春が旬の食材。ビタミンACEを豊富に含みます。また、アスパラのビタミンB1と相性ぴったりのんにくで吸収力アップ！

- ①んにくは半分に切って芯を除いてつぶし、赤唐辛子は種をとってちぎる。
- ②アスパラはピーラーで硬い部分をむいて乱切りにする。トマトはくし切り。
- ③んにく・オリーブ油をフライパンに入れて中火にかけ、香りがでたらアスパラを入れて、透き通るまで炒める。
- ④トマト・赤唐辛子を加え混ぜ、すぐにポン酢を加えて強火で炒め上げる。

### アスパラとじゃがいもサラダ



100kcal  
塩分0.5g

材料(4人分)

- アスパラガス：6本
- じゃがいも：2個
- ★レモン汁：小さじ2.5
- ★粒マスタード：小さじ2.5
- ★少々オリーブ油：大さじ1.5
- ★塩こしょう：少々



5月が旬の新じゃがいも。ビタミンCをたっぷり含みます。酸味を効かせた春らしい一品です(^\_^)

- ①アスパラはピーラーで硬い部分をむいて6~7cmの長さに切る。じゃがいもは皮をむき、千切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいも・アスパラを炒め★で調味する。