



アスパラガスはビタミンやミネラルを豊富に含み、成分は栄養ドリンクやサプリメントなどにも使われています。
旬を迎える4月から初夏までは、甘味がぐっと増します。

ホワイトアスパラ

日光に当てず地中で育てる。傷みやすいため、缶詰など加工されたものが多い。

紫アスパラ

アントシアニンを豊富に含む。茹でると緑色になる。

薬食同源

アスパラガスには清熱滋養（余分な熱を取り去って気や体液を補う）作用があり、皮膚や口の渇き、呼吸器の不調、むくみや疲労回復などに効果があります。

春は気分が不安定になりやすく、肌や粘膜にトラブルが起きやすい季節ですが、のぼせた熱を取り去り、皮膚や粘膜の異常を回復させるのに効果的な食材です。

クセの少ない食材なので、普段の食事に積極的に取り入れて健康管理に役立ててみてください！

アスパラギン酸

疲労物質をエネルギー源に。

ルチン

抗酸化作用、血管の強化に働く。

葉酸

血液の材料。貧血予防。

～食べ方のおすすめ～

甘味がぎゅっと凝縮されておいしい旬の時期。シンプルな調理法で味わうのもおすすめです。

たとえば、ガスコンロやグリルで焼いて、塩や醤油を少しだけかけて食べるのも味わい深いです。

豚肉やベーコンと一緒に作るソテー、アスパラ巻きは、疲労回復やスタミナに働くビタミンB1の栄養も一緒に摂ることができます。



磯辺和え



【1人分】
エネルギー 115kcal
食塩 0.6g

中華風炒め



【1人分】
エネルギー 343kcal
食塩 1.2g

レシピは裏面をご覧ください。

レシピ

磯辺和え



【材料】 2人分

アスパラガス 4本
塩(茹でる用) 少々

ごま油 大さじ1/2杯
のり 1.5枚
塩 1つまみ
白ごま 小さじ1/2杯

作り方

- ①アスパラガスを茹でて、斜めに切る。
- ②フライパンにごま油とちぎった海苔を入れ、1～2分炒る。海苔がパリッとしたら、塩とごまをふりかけて混ぜる。粗熱を取る。
- ③①と②を和える。

中華風炒め



【材料】 2人分

アスパラガス 4本
筍水煮 50g
パプリカ(赤) 1/2個
豚肉薄切り 4枚
卵 1個
サラダ油 大さじ1杯

A

オイスターソース 大さじ1杯
酒 大さじ1杯
砂糖 大さじ1杯
ごま油 少々

※水っぽい場合は、水溶き片栗粉を。

作り方

- ①野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を敷き、炒り卵を作って一度皿に移す。
- ③フライパンに豚肉と野菜を入れて炒め、Aと炒り卵を加える。最後にごま油を風味づけ数滴に加える。

