

～ アスパラガス特集～



アスパラガスは旨味とコクのある味と歯ごたえが特徴で、かつては缶詰のホワイトアスパラが主流でしたが、現在はグリーンアスパラが出回っています。

グリーンとホワイトの違いは、一般的には栽培方法の違いです。日に当てて栽培するとグリーンのアスパラガスができます。

ヨーロッパでは春を告げる野菜として人気があり、紀元前から栽培されてきました。日本には江戸時代中期に、オランダ人によって「オランダうど」という名前で持ち込まれました。当時は観賞用で、食用として普及したのは明治時代以降といわれています。

〈鮮度の見分け方〉

- ・太く真っ直ぐに伸びている
- ・色が濃く艶がある
- ・穂先がしっかりと閉まっている
- ・切り口がみずみずしく硬くなっていない

〈栄養&機能性〉

アスパラギン酸やルチンを含んでいます。アスパラガスはアミノ酸の一種で、体内の様々な代謝に関与し、疲労回復に効果的と言われています。ルチンは血圧を下げる効果があると言われています。

【アスパラガス品種紹介】

ムラサキアスパラ

皮にアントシアニンを含み、グリーンアスパラに比べて糖度が高くやわらかい

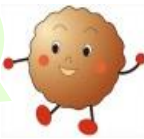


ミニアスパラ

長さ10cmほどで若採りしたもの。タイなどからの輸入が多い



鮮度が味に影響するので、すぐに調理するのがおすすめ！



文献：野菜と果物の品目ガイド



アスパラガスを使った春レシピ 野菜たっぷりミートボールのミネストローネ

材料(4人分)

- ミートボール: 1袋
- アスパラガス: 2本
- 玉ねぎ(新玉ねぎ): 1/4個
- にんじん: 1/4本
- キャベツ: 1/8個
- じゃがいも: 1/2個
- にんにく: 1かけ
- オリーブ油: 大さじ1/2
- 水: 300cc
- 塩: ひとつまみ



ミートボール
120円(税抜)

お肉は国産若鶏を100%使用しトマト味のソースで仕上げました。

【一口メモ】

★野菜を少量の水で重ね煮にすることで甘みがぐっと増し、時短にもなります★

★スープにミートボールを入れることで手軽にたんぱく質を補給できます★



〈作り方〉

- ①アスパラガスは斜め薄切りにする。玉ねぎ・にんじん・キャベツ・じゃがいもは1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たらアスパラガス以外の野菜・水100ccを加え煮る。
- ③野菜がしんなりしたら、残りの水200cc・塩・袋から出したミートボールを入れて10分程煮る。仕上げにアスパラガスを入れて、ひと煮立ちさせて火を止める。

