



野菜ソムリエの野菜・果物情報

春の芽吹きが香り立つ アスパラガス

◆プロフィール◆

キジカクシ科クサスギカズラ属

店先に並ぶ春野菜の中でも、スラリとした姿がひとときわ目を引くアスパラガス。収穫期は春から初夏、夏から秋にかけての2回あり、春に芽吹いた若茎を「春採り」と呼びます。

グリーンアスパラガスは、たっぷりと太陽の光を浴びて緑色に育ったもので、独特の甘みと風味、歯ごたえのある食感で愛されています。一方、全体が真っ白なホワイトアスパラガスは、まるで別の品種のように見えますが、実はグリーンアスパラガスと同じ品種。土寄せや遮光フィルムで日光を遮り、軟白栽培したものです。また紫アスパラガスは、なすやブルーベリーに含まれているのと同じポリフェノール的一种アントシアニンという色素により、鮮やかな紫色をしています。ただし、加熱すると紫から緑に変色してしまうため、生食できるものをサラダなどで味わうのがおすすめです。歯ごたえのよい茎を噛んだ瞬間、口の中いっぱい春が香るこの時期のアスパラガス。春ならではの味わいを、ぜひあなたの食卓にも。

主な品種

「ガインリム」、「スーパーウェルカム」など。香川県の「さぬきのめざめ」、福島県の「ハルキタル」、長野県の「ずっとデルチェ」など、各地でオリジナル品種も続々誕生。

栄養について

疲労回復や美肌づくりに役立つアスパラギン酸、スムーズな糖質代謝を助けるビタミンB1、貧血予防なのに効果が期待される鉄分と葉酸など、美容と健康に欠かせない栄養成分が含まれています。特に穂先には、血管を丈夫にし、動脈硬化を予防する働きで注目されているルチンが含まれています。

見分け方

穂先が締まっていて、切り口が新鮮なものを。

保存方法

乾燥しないようにポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すれば、2～3日はOKです。

食べ切れないときは、かためにゆでて冷凍保存しましょう。

◆レシピ例◆

『アスパラガスのチーズ焼き』

ピザ用チーズをかけて焼くだけの簡単レシピですが、驚きの美味しさに仕上がります。お好みでマヨネーズ少々をかけて焼いても。

作り方

1. アスパラガスはハカマを取り除き、皮が固そうであればピーラーなどでむくか、電子レンジ(強)で1分ほど加熱します。
2. 耐熱皿に1を並べてピザ用チーズをのせ、さらに粉チーズをふりかけます(適宜)。半分に切ったミニトマトを飾り、レッドペッパー(なければ粗びき黒こしょう)を散らします。
3. 2を200℃のオーブンで10分ほど焼きます。オーブントースターでこんがりと色づくまで焼いてもOKです。

文:野菜ソムリエプロ 堀 基子