



写真・文・調理

姫野 昭祐

野菜ソムリエ Pro.
特産課ファーマーズマーケットきてかへな

旬の味^み緑^{りよ}通信

今月の野菜

アスパラガス

美味しい時期 3〜5月

管内産地 大中など

分類 ユリ科アスパラガス属

原産 地中海東部

ここで買えます！

きてかへな、

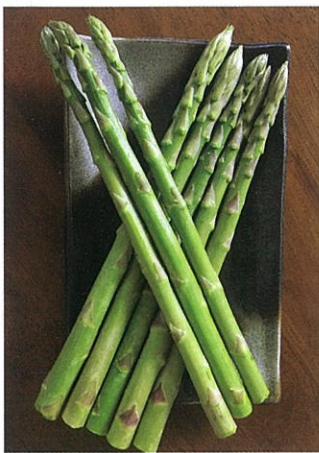
安土ええもん屋ほか

特徴

地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。春の時期がやわらかくてオススメ。種を植えてから2、3年たたないと収穫できるまでにならない根気のある野菜のひとつです。

栄養成分

一般的にはビタミン類やカリウムなどを含んでおり、アミノ酸の一種アスパラギン酸も含まれています。茹でてもしっかりとした栄養成分が流失しにくいとされています。



よいもの見分け方

穂先がきゅつとしまっている物を選びましょう。根もとのあたりまで張りがあり、切り口がみずみずしい物が新鮮です。切り口がしわつぽかったり、茶色く変色した物は避けましょう。

長持ちさせるには

アスパラガスは葉物野菜と同じように、冷蔵庫で保存する際は袋に入れるかラップを巻き立てた状態で保存します。

冷凍保存の場合は、短時間茹でてから使う長さに切り、ステンレスなどのバットに広げ一気に凍らせてから保存バッグに移し冷凍すると使いやすいです。

食べ方

揚げ物以外ではさつと茹でるなど加熱してから使います。太めのアスパラガスは根元部分がある筋っぽくなっていることがあるので、茎をピーラーなどでむいてから使います。

味緑のレシピ

アスパラ炒め ふわっふわ卵のせ

【材料(2人分)】

アスパラガス…1束(4本くらい)

ベーコン小…3枚

マヨネーズ…小さじ1

タマゴ…2個

塩コショウ…少々

【手順】

- 1 アスパラは斜め切りし、ベーコンは細切りにします。
- 2 タマゴをレンジ加熱可能な容器に入れ、マヨネーズを加えて溶いておきます。
- 3 フライパンに油をひき、1の材料を中火で1分ほど炒めます。
- 4 2のタマゴを電子レンジで600w40秒加熱し、一旦取り出してかき混ぜて、再度レンジで600w50秒加熱します。
- 5 4をフライパンにのせ、軽く混ぜて塩コショウで味を整えてできあがり！



★レンジの性能や調理器具によって加熱時間が前後します
★色鮮やかな時短メニューですよ〜♪

