

4月の地場産食材



海土里ちゃんの献立は **アスパラガス**

アスパラガスとコーンのピラフです!



私たちが食べているのはどの部分？

アスパラガスは、根・茎・葉のうち、どこを食べているのでしょうか？

答えは、茎です。厳密にいうと、若い茎と葉の部分を食べています。春に地面から頭を出したアスパラガスは、気温が上がるにつれてどんどん伸びるので、収穫しないでおくと、枝をたくさん出して親茎になり、これは固くて食べられません。ふさふさした葉のようなものは、じつは細い枝です。これが主に葉の役割（光合成）をしています。葉は茎の節についている三角形の部分で、葉としての役割は退化しているそうです。



アスパラガスの選び方

穂先がしまっており、緑が鮮やかで、太くまっすぐに伸びているものを選びましょう。切り口がみずみずしく、硬くなっていないものが新鮮です。



穂先がしまっているもの

緑色が鮮やかでハリがあるもの

切り口がみずみずしいもの



アスパラガスの栄養



太陽の恵みをたくさん受けたアスパラガスは、栄養がたっぷりで、カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。豊富に含まれるアスパラギン酸は疲労回復効果&スタミナ増強効果があります。アスパラギン酸の体内のエネルギーを活発にする効果は栄養ドリンクに使われるほどで、アスパラガスは疲れやすい人に最適な野菜です。また、ルチンは血行促進や高血圧に効果があるといわれています。

アスパラガスの豆知識

アスパラガスにはお株とめ株があり、め株には小さいユリのような花が付き、秋になると赤く実がなり、子孫を増やします。



アスパラガスの花



アスパラガスの実

生産者の前田稔さん

アスパラガスをハウスで栽培し、温度管理と水やりを気をつけることで、太くておいしいアスパラガスを収穫できるようにがんばっているそうです。



みやざきちくふるや
宮崎地区古屋
まえだみのる
前田稔さん