

# アスパラガス



オホーツク  
高橋 農場

北海道の春一番の農産物  
といえば  
アスパラガス。  
一般的なグリーンの他に  
ホワイト  
パープル  
などの色の種類があります。

## ☆ 栄養素 と その働き

アスパラギン酸  
ルチン

- ・疲労回復・滋養強壮
- ・ガン予防の抗酸化作用
- ・動脈硬化を防ぐ
- ・毛細血管を柔軟に保ち血圧を下げる

カロテン  
ビタミンC  
グルタチオン  
ビタミンK  
カリウム

- ・抗酸化作用
- ・発ガン性物質の生成を防ぐ
- ・抗酸化作用のあるアミノ酸の結合体
- ・骨を強くする
- ・利尿作用

## ☆ アスパラのゆで方

### ホワイトアスパラ

- ① 鍋にアスパラ全体が浸かる水を入れて火にかけます。  
お湯が沸騰したら塩（目安は2ℓのお湯に大さじ2杯）を加えます。
- ② アスパラの根本は硬いので2cm位を切り落とします。また、根本数センチのところの皮を剥くと柔らかく食べやすくなります。  
切り落とした部分、剥いた皮は捨ててしまいがちですが、刻んでゆで汁に入れてアスパラがゆで終わったら味噌汁（或いはスープやポタージュ）にしてしまうのはいかがでしょうか（滋養強壮剤なのです）。

- ③ アスパラをお湯に入れて5分程ゆでます。(ゆで時間は、アスパラの太さ硬さなどで変わります。)
- ④ アスパラの根本部分に竹串が通るまでゆでたら火を止めて20分程、鍋のゆで汁に浸けたまま冷まします。
- ⑤ 裏技
  - ・ 塩の他にバターを少々入れるとコクがでます。
  - ・ 酢やレモン汁を数滴入れると白く仕上がります。

### グリーンアスパラ

- ① ホワイトアスパラのゆで方①②と同じ。
- ② お湯が沸騰したらアスパラの根本を揃えて、硬い根本部分を先にお湯に浸けて10秒くらいゆでます。
- ③ 次にアスパラ全体をお湯に入れて40秒程ゆでます。(ゆで時間は、アスパラの太さ硬さなどで変わります。)
- ④ 冷まし方はホワイトアスパラと違い、お湯から出して自然に冷まします。(甘い香りを残して美味しく仕上げることができます。)
- ⑤ 裏技
  - ・ お湯に塩を入れることで、鮮やかな緑色になります。
  - ・ お湯に1, 2滴のサラダオイルやオリーブオイルを入れると艶がでます。

### ☆ 保存方法

#### 1. ゆでた物を保存する場合

- ① ラップに包み立てた状態で冷蔵庫で保存
- ② アスパラのゆで汁に全体を浸けて立てた状態で冷蔵庫で保存

#### 2. 長期保存

アスパラの硬い先端部分を切り落とし、硬い部分の皮を剥いたあと、電子レンジで30～40秒加熱して冷ましてから冷凍すると美味しさも長持ちします。

### ☆ 料理

旬のアスパラを使って色々な料理を創作してみてください。

インターネットの環境のある方は、「アスパラレシピ」で検索してみてください。

多くの料理方法が写真付きで紹介されています。