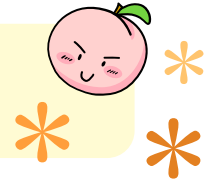


アスパラガスのお話（中）



今日は、アスパラガスについてのお話です。

国産のアスパラガスの旬は、春先から夏の初めごろです。特に北海道や長野県などで、良くとれる野菜です。今は、秋や冬にもスーパーに並んでいますが、オーストラリアなど外国からの輸入品です。

みなさんがよく見るアスパラガスは、緑色だと思いますが、色々な種類があり、白色やむらさき色もあります。太陽の光を当てて育てると緑色やむらさき色となり、芽に土をかぶせて太陽の光を当てずに育てると、白くなります。白いホワイトアスパラガスは、缶詰での販売が多いですが、近年では生のまま出荷されるものも増えてきました。

また、むらさき色のアスパラガスは、生産量が少なくレストランなどに出荷されるため、スーパーではほとんど見かけません。

アスパラガスは、「アスパラギン酸」と言う体の疲れをとってくれる栄養素や、血液の流れを良くし、生活習慣病の予防にも役立つ「ルチン」、肌の調子を良くするビタミンなどを多く含む栄養満点な緑黄色野菜です。

今日は、春に美味しいキャベツも入った「キャベツとアスパラガスのソテー」です。今が旬のアスパラガスを味わいましょう。