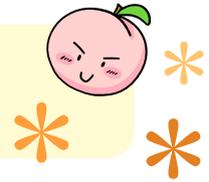


アスパラガスのお話（小）



きょう はなし
今日は、アスパラガスについてのお話です。

こくさん しゅん はる なつ はじ とく
国産のアスパラガスの旬は、春から夏の初めごろです。特に
ほっかいどう よ やさい いま あき ふゆ
北海道などで、良くとれる野菜です。今は、秋や冬にもスーパーな
どにありますが、オーストラリアなどの外国産のものです。

みなさんがよく見るアスパラガスは、み みどりいろ おも ほか
緑色だと思えますが、他に
しろいろ いろ ひ あ かた いろ ちが う
白色やむらさき色もあります。日の当て方で色に違いが生まれ、
みどりいろ いろ たいよう ひかり あ そだ
緑色やむらさき色のアスパラガスは、太陽の光を当てて育てます。
また、め つち たいよう ひかり あ そだ しろ
芽に土をかぶせて太陽の光を当てずに育てると、白いアスパ
ラガスができます。

からだ つか えいようそ けつえき なが
アスパラガスは、体の疲れをとってくれる栄養素や、血液の流れ
よ はだ ちょうし よ おお
を良くしたり、肌の調子を良くしたりしてくれるビタミンなどを多
ふく えいようまんてん やさい
く含む栄養満点な野菜です。

きょう はる はい
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
いま しゅん あじ
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。