

緑 1 アスパラガス

アスパラガスの特徴

ユリ科に属し、食用として栽培されるようになったのは、明治になってからです。アミノ酸の一種であるアスパラギンという成分が多量に含まれていることが名前の由来です。栽培法の違いにより、グリーンとホワイトの種類があり、グリーンは地上で、ホワイトは土の中で栽培されます。

栄養成分

グリーンアスパラガスには、たんぱく質、カロテン、ビタミンB₂、葉酸、食物繊維が多く含まれます。また、特殊成分として含まれるルチンには、血管を強化し、血圧を下げる効果が期待できます。

グリーンアスパラガスはサラダ、炒め物、ポタージュに、ホワイトアスパラガスはグラタンなどがお勧めです。疲労を癒し、スタミナをつける野菜です。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
22kcal	3.9g	270mg	19mg	0.7mg	380μg	0.14mg	15mg	1.8g

ごま和え

2人分の材料と下処理

アスパラガス 200g…茹でて2～3cm長さに切る
煎りごま 10g
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2

作り方

①煎りごま、しょうゆ、砂糖を合わせ、アスパラガスを和える。

コメント

茹でてマヨネーズで食べることが一般的ですが、和風にしてもおいしくいただけます。また、ごまドレッシングをかけてもおいしく、簡単にできあがります。



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
68kcal	314mg	2.4g	0.9g

アスパラガスの下処理

アスパラガスは、根本側の硬い部分を切り落とし、まな板の上に置き、ピーラーで4～5cm程薄く根本側の皮をむき、塩を入れて茹で、冷水に取って冷ましておきます。アスパラガスのはかまは茹でてから取ると簡単にむけます。

茹でる時間は、普通の太さで1分30秒程度、太いものだと2分程度です。炒め物にするときには硬めに茹でておきます。

保存方法

アスパラガスは横にして保存するよりも穂先を上にして水の入ったコップに立てて保存した方が長持ちします。茹でて食べやすい大きさに切ってから保存袋に入れて冷凍しておくのが便利です。

マヨネーズ炒め



2人分の材料と下処理

アスパラガス 160g…茹でて2～3cmの長さに切る
しめじ 40g…食べやすい大きさにして、レンジで約2分
ミニトマト 6個
マヨネーズ 20g
塩、こしょう 少々

作り方

- ①フライパンにマヨネーズを入れて、アスパラガスとしめじを炒める。
- ②塩、こしょうで味を調える。
- ③皿に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

コメント

しめじは、生のまま炒めてもよいですが、レンジで加熱しておくとう簡単にできます。
ベーコンを入れてもおいしいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
101kcal	381mg	2.5g	0.5g

ミルクスープ



2人分の材料と下処理

アスパラガス 80g…茹でて2～3cmのななめに切る
たまねぎ 60g…粗みじん切り
スイートコーン 40g
バター 大さじ1
水 100cc 牛乳 200cc
コンソメ 1/2個
塩 小さじ1/4 こしょう少々 乾燥パセリ少々

作り方

- ①鍋にバターを溶かしてたまねぎを炒め、しんなりしたら水を加え煮立て弱めの中火で3～4分煮る。
- ②アスパラガスとスイートコーンを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③牛乳を加え、コンソメをほぐし入れ、塩、こしょうをし、煮立ったら火を止める。器に盛り、乾燥パセリを散らす。

コメント

牛乳を加えたら煮立つ直前に火を止めるとおいしさが引き立ちます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
151kcal	333mg	1.9g	2.0g

酢みそ和え



2人分の材料と下処理

ロールイカ 60g…食べやすい大きさに切る
アスパラガス 160g…茹でて2～3cmのななめに切る
にんじん 10g…せん切りにして軽く塩もみする
カットわかめ 2g…水に戻し、熱湯をかける
みそ 20g
砂糖 10g
酢 10g

作り方

- ①ボウルにみそ、砂糖、酢を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②ロールイカ、アスパラガスを茹でる。
- ③酢みそを作り、材料を和える。

コメント

イカの足やたこを使ったり、お好みで酢みその中からしやゆずを使ってもおいしいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
88kcal	353mg	1.7g	1.6g