

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

あちらこちらに緑が見られ、新茶のおいしい季節になりました。5月はゴールデンウィークや母の日など様々な行事もありますね。

緑といえば野菜にも色々緑のものがあります。そこで今回は春から初夏にかけて旬をむかえる食材「アスパラガス」についてお話しさせていただきたいと思います。

アスパラガスが日本に入ってきたのは江戸時代で、観賞用として栽培されたのち、明治時代から食用として栽培され、昭和に入ってから食卓に並ぶようになったそうです。

いくつか種類がありますが、よく知られているのは「グリーンアスパラガス」と「ホワイトアスパラガス」です。二つは全く同じ品種ですが、育て方が違います。「ホワイトアスパラガス」は発芽後すぐに盛り土をして日光に当てずに地中で育てるため栄養価は「グリーンアスパラガス」に劣りますが、クリーミーな舌触りと独特の香りが楽しめます。

「グリーンアスパラガス」の栄養成分で有名なのは「アスパラギン酸」です。アスパラギン酸はアスパラガスから発見されたアミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。利尿作用があり腎臓や肝臓の機能回復にも効果があります。たんぱく質の合成を高める働きもあり、美肌効果も期待できます。

β-カロテン、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維なども豊富です。また、穂先には血管を丈夫にし高血圧や動脈硬化の予防に効果がある「ルチン」が含まれています。

アスパラガスは茹でてもしっかりとした栄養成分がほとんど流失しないそうです。

《選び方》太くまっすぐ伸びており、茎は緑が濃くて、張りつつやがあるものが良品です。穂先はかたくしまり、根元の切り口がみずみずしいものが新鮮です。

《保存法》新聞で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて入れ、2～3日中に食べましょう。食べきれない場合は硬めに茹でて冷凍しましょう。1ヶ月くらいもちます。

《調理法》様々な料理に使えますが、下茹でが必要です。下茹では、少し塩を加え、沸騰している湯に入れて茹でます。ナイフや竹串の先が、すっと刺さる位で取り出し、氷水に落とします。荒熱が取れたらすぐにザルなどにあげ水気を切ります。

料理のいりどりやアクセントにアスパラガスを加えてみてはいかがでしょうか。

アスパラベーコン、大好きだなぁ♪ 今晚のおかずの一品にしようっと、そして明日のお弁当にもいいなぁ♪

