食を楽しむ、考える。 vol. 58

新鮮なグリーンアスパラは、鮮やかな緑色で艶があり、穂先が締まっています。成長が早く、かたくなるので買ったらその日のうちに調理しましょう。熱に弱いので、加熱は短時間がおすすめです。

<イメージ>

保存する場合は…

濡れたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて穂先を上にし、冷蔵庫で1〜2日保存できます。長期保存する場合はさっとゆでて冷凍しましょう。

アスパラの豚肉巻き

歯ごたえのあるグリーンアスパラと豚肉の旨味、組み合わせが絶妙です。

《材 料》（2人分）

- 201 北海道産太〜いグリーンアスパラ ……… 120g（2〜3本）
- 1125 平牧三元こめ育ち豚うす切 …… 100g
- 塩 ……… 少々
- バター・サラダ油 ……… 各小さじ1
- 胡椒 ……… 少々

《作り方》

1. アスパラは根元の硬い部分は切り落とし、はかまを除いてそれぞれ縦に長く2〜4等分に切る。
2. 豚肉は広げてアスパラの本数に分け、軽く塩を振り、均一にアスパラに巻き付ける。
3. フライパンにバターと油を熱し、②を転がしながら焼く。器に盛って胡椒を振る。

グリーンアスパラ

穂先や軸が紫色になっているものはアントシアニン色素です。多少穂先が開いたものもあります。太いアスパラは軸が縦割れしやすいため、軽微な割れはご了承ください。

2〜3本程度

201 北海道

北海道産 太〜いグリーン アスパラ

120g前後（2L以上）

本体 398円（税込 430円）

滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医やデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

グリーンアスパラで体を元気に！

太陽を十分に浴びて育ったグリーンアスパラはビタミン類を多く含み、「造血のビタミン」と呼ばれる葉酸も多く含まれています。穂先には、毛細血管の健康を助けるルチンが豊富です。特に名前の由来でもあるアスパラギン酸が多く含まれているのが特徴で、体内でエネルギー代謝を活発にし、疲れている体を元気にしてくれる働きが期待できます。また、有害な物質を体外へ排出する働きがあります。おいしく食べて元気な体を維持しましょう。