



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

6月1日

グリーンアスパラガス

春先から初夏にかけて旬を迎えるグリーンアスパラガスはみずみずしく旨みのある野菜です。

グリーンアスパラガスはカロテンやビタミンC、E、B群が豊富に含まれています。

また、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸も多く含まれています。

穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるとされています。

アスパラガスの種類

◎グリーンアスパラガス

ホワイトアスパラガスに光を当てて育てるとグリーンアスパラガスになります。品種に違いはありません。

◎ホワイトアスパラガス

芽に光があたらないように盛り土をし、日光に当てずに白く育てたものです。その土から芽が出ないうちに根元から切ってしまうので黄白色となります。ほろ苦く、うま味が濃いのが特徴です。

◎紫アスパラガス

抗酸化作用のあるアントシアニンを含んでいます。甘みが強く、柔らかいことから生食にも向いています。

グリーンアスパラガスの選び方・保存方法

〈選び方〉

太くまっすぐ伸びていて、緑色が濃く、穂先までしっかり締まっているものを選びましょう。切り口がみずみずしく新鮮かどうかにも注目しましょう。

〈保存方法〉

水分蒸発を防ぐため、濡らした新聞紙やキッチンペーパーに包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存しましょう。



十勝のグリーンアスパラガスを食べよう！

十勝は夏と冬の気温差が大きく、一日の気温差も20°Cを超えることがあり、この温度差によって甘みが蓄えられます。

そのため、十勝産のグリーンアスパラガスは甘みが強く、根元まで柔らかいと人気が高いです。

今が旬の十勝のグリーンアスパラガスで食卓に彩を添えてみませんか？



参考・引用

『とれたて大百科』 JAグループホームページ

<https://life.ja-group.jp>

元気の出るおいしい食材 アスパラガス | 一般社団法人 日

本健康倶楽部 (kenkou-club.or.jp)

アスパラガス | 十勝の食卓 北海道・十勝から「おいしい」を全国へ (agricenter-obihiro.jp)

北海道開発局 十勝農業の概要

カラーでご覧になりたい方はこちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook