

アスパラガス

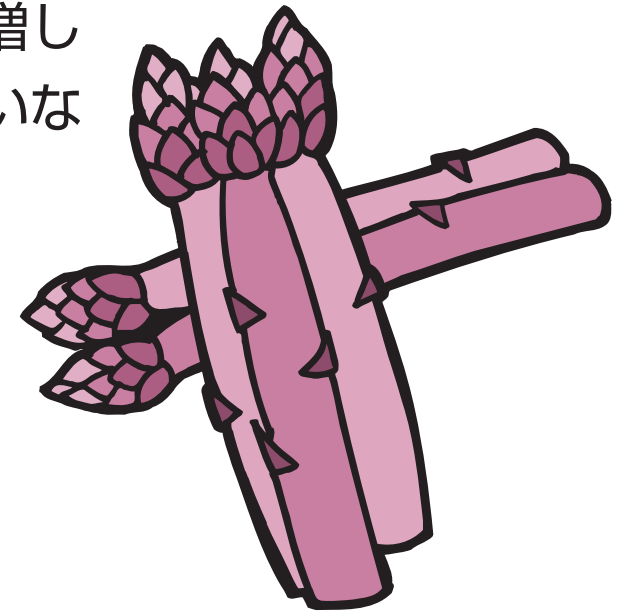
アスパラガスは和名をマツバラウドと言います。ヨーロッパでは古代ギリシャ時代から食されており、日本には明治に缶詰のホワイトアスパラガスが伝えられ、昭和になってからグリーンアスパラガスが主流となりました。

栄養価はグリーンアスパラガスの方がホワイトよりも高く、形は細すぎないものが良いとされます。

栄養が水に流出しないように切らずに長いままでゆで、歯ごたえを残すために少し固めにゆでましょう。また、日持ちしない食材で古くなると苦味が増してくるため、買う時は切り口の黒ずんでいないもの、しおれていないものを選びましょう。

アスパラガスにはタンパク質合成を高める効果のあるアスパラギン酸が豊富に含まれているため**疲労回復効果が高い食材と言われています**。さらに、赤血球増加作用のあるコバルト・葉酸を含むため**貧血に良い野菜と言われています**。

本州の旬は4・5月、北海道は6月です。短い旬の美味しさを味わいましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。