

# アスパラガス

あざやかな緑色のアスパラガスは**春から夏が旬の野菜**です。独特の苦みやえぐみが味のアクセントで、シャキシャキとした歯触りも楽しめます。

栄養素では「アスパラギン酸」が代表的ですが、その働きは体内でのエネルギー代謝を活発化して**疲労回復や滋養強壮に役に立つ**と言われています。また、**タンパク質や血管を丈夫にする成分「ルチン」**なども含まれています。

「アスパラギン酸」は、旨味成分でもありますが、**あまり加熱をしないことが旨みを引き出すコツ**です。

アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。土寄せして栽培すると白くなり、土寄せせずに栽培すると緑色になります。甘くて柔らかいホワイトアスパラガスですが、グリーンアスパラガスに比べると若干栄養価が低いといわれます。

アスパラガスは根元が硬く穂先が

柔らかいため、**一番硬い根元は切り**

**落とし、数センチほど皮を**

**むいて使いましょう。**

