



野菜と果物で人と地域を元気に! ベジフルコミュニティあきた代表

野菜ソムリエの父親日記

「アスパラダイス!」

「行くが?」「いく!」そんな会話が早朝の布団の間で、子どもたちと交わされます。行き先はアスパラガス畑のそばにある直売所。まさに早起きは三文の得で、収穫したばかりの、切り口から水分が滴り落ちるようなみずみずしいアスパラガスが格安で手に入ります。朝の引き締まった空気そのままの、冷たくずしりと重いアスパラの束を手にして子どもたちもホクホク顔。



加藤 正哉

イチおし野菜 アスパラガス

■アスパラガスってどんな野菜?

アスパラガスはユリ科の植物で、原産地はヨーロッパ地中海沿岸といわれています。私たちが食べているのは若い莖で、成長すると杉に似た涼しげな葉をしげらせませす。実際、日本に入ってきた江戸時代中期の当時は葉を楽しむ観賞用で、食用としての普及は明治以降でした。種類はグリーン、ホワイト、ミニ、パープル(紫)などがありますが、グリーン、ホワイト、ミニは同じ品種の栽培方法を変えたものです。栄養面では疲労回復効果で有名なアスパラギン酸を含み、カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維も豊富。野菜には珍しくタンパク質、糖質、ミネラル類も比較的多く含まれるマルチ栄養野菜です!

■アスパラガスの見立てと保存方法

- とにかく鮮度が命!濃い緑色でつやがあり、切り口が変色・乾燥していないもの。
- 莖が太くまっすぐに伸び、穂先がしっかり締まっているものは良品です。
- 新鮮なうちにお腹に入れるのがベストですが、保存する場合はゆでてから冷蔵庫へ。
- ゆでる時間がない時には根元に濡らした紙をあててラップに包み、冷蔵庫の野菜室で必ず立てて保存しましょう。
- たくさん手に入った時はゆでてから冷凍するとよいでしょう。

■イチオシ!レシピ アスパラガスのクリームパスタ

●材料(4人分)

アスパラガス: 8本 鶏むね肉: 150g 塩: 52g ゆで水: 4ℓ
 パスタ(リングイネ): 280g オリーブオイル: 大さじ4 ニンニク: 1かけ
 牛乳: 240cc 生クリーム: 160cc 味噌: 大さじ1 粉チーズ・黒コショウ: 適量

●作り方

- ①アスパラは下半分の皮をピーラーでむき、細くななめ切りにし、海水くらの濃さの塩水につけ、甘みを引き出す。鶏むね肉は長さ2cmくらいの細切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、沸騰したら分量の塩を入れ、パスタを記載時間通りにゆでる。パスタがゆであがる1分30秒前に、細く切ったアスパラを入れ一緒にゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、潰して刻んだニンニクを焦がさぬように炒める。いい香りがしてきたら鶏肉を炒め、鶏肉が白くなったら牛乳と生クリームを加える。
- ④パスタとアスパラがゆであがったらお玉一杯分のゆで汁を取りわけておき、ザルでお湯をしっかりと切り、パスタとアスパラをフライパンのソースに入れて手早くかめる。
- ⑤お湯で味噌を溶き、味見をしながら加える。ソースの濃さや塩加減を、取り分けておいたゆで汁で調節する。皿に盛り付け、好みで粉チーズ・黒コショウをふる。

