

【アスパラガス】



◆畑の様子

アスパラガスは、種を植えてから収穫できるまで3年もかかる珍しい野菜なんです! その分、一度植えたら10年ほどその畑に根付き、毎年収穫することができます。

<1年目・2年目>

地面からアスパラガスが生えてきますが、収穫はしません。そのまま成長させ、枝を茂らせて光合成をすることで、根っこに栄養分を蓄えます。これを2年間。アスパラガスは成長する力が強く、地上の背丈は1.5mにもなります!

◆アスパラガスQ&A

★「ハカマ」って何?

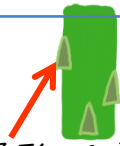
アスパラガスの茎についている三角形のひらひら部分を一般的に「ハカマ」と呼びます。ここがアスパラガスの葉っぱにあたります。

★太or細、どっちが柔らかくて美味しい?

基本的に太い方が柔らかいです。茎の太さに関係なく1本あたりの繊維数が同じであること、細いものは鮮度が落ちるのが早く硬くなりやすいからです。

★オススメの下処理方法は?

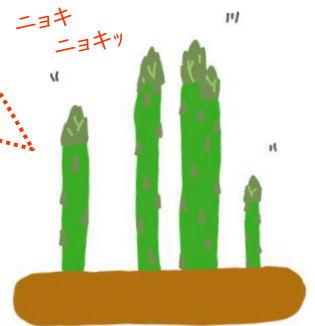
根元は繊維質なので1~2cm切り落とし、根元側5cm程はピーラーで薄く皮をむくと繊維が口に残りません。収穫したての新鮮なアスパラガスは繊維が少ないので、根本の切り落とし・皮むきは不要です! ハカマは基本的に取り除く必要はありません。



<3年目以降>

待ちに待った収穫! 25cm程度の長さに成長したら根本から刈り取ります。成長期には、1日に5cm以上も成長します!! 3年目に収穫できる期間は20日間程度。4年目は40日、5年目は1ヶ月と、根っこが成長するにつれて収穫できる期間・量は増えていきます。

アスパラガスは、地面からニョキニョキと生えてきます!
水族館のチンアナゴみたいですね。
のらクラブの畑に見に来てね!



◆栄養

★アスパラギン酸…新陳代謝を活発にするので、疲労回復や美肌効果に期待できます。鉄分の吸収を促進するので、貧血予防にも効果的です。アスパラガスから発見された成分なので、この名前が付けました!

★ビタミンA…緑黄色野菜です! 免疫力を高めて、風邪などのウイルスから体を守ります!

●○ アスパラとトマトのソテー 卵ソースかけ ○●



●材料(4人分)

アスパラ	100g
トマト	1個
オリーブ油	小さじ1/2
塩	少々
卵	1個
牛乳	15g
マヨネーズ	15g
レモン汁	5g
粗びきコショウ	少々

●作り方

- ① アスパラは3cmの斜め切り、トマトは2cmの角切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、アスパラと塩を入れて1分半炒め、トマトを加えてさっと炒め合わせて皿に盛る。
- ③ そのままのフライパンを弱めの中火にかけ、卵・牛乳をよく溶いた卵液を入れる。ヘラを使って混ぜ続け、もったりする程度で火から下ろして柔らかいスクランブルエッグを作る。マヨネーズ・レモン汁・粗びきコショウを混ぜて卵ソースの完成。②にかける。

フライパン一つで完成!

朝食にも持ってこいのサッパリ一皿です。