

旬の食材4・5月『アスパラガス』



特徴

アスパラガスの仲間

- ・グリーンアスパラガス・・・日光に当てて育てたもの。
【調理法】茹でる、炒める、焼く、揚げるなど
- ・ホワイトアスパラガス・・・日光に当てずに地中で育てたもので、柔らかくまろやかな味
【調理法】茹でてサラダなど
- ・紫アスパラガス・・・加熱すると濃い緑色になる。
【調理法】グリーンアスパラガスと同様
- ・ミニアスパラガス・・・グリーンアスパラガスを10cmの長さで若採りしたもの。
【調理法】そのまま炒めたり、茹でるなど

効果

βカロテン(ビタミンA)

皮膚や粘膜を健康に保ち、美肌効果があります。

ビタミンC

肌のくすみやしみの原因（メラニン色素）を抑えたり、コラーゲンの合成を助けます。また、白血球を活性化して免疫力を高めてくれます。

アスパラギン酸

新陳代謝を活発にして、美肌効果や疲労回復などの効果があります。

ルチン

毛細血管を丈夫にして、出血しやすい人や動脈硬化、高血圧の人に効果があります。

保存方法

穂先を傷めないよう、湿らせた新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れ、穂先を立てておくと、鮮度が長持ちします。

選び方

- 穂先が締まっている
- 茎が真っ直ぐ
- 切り口が新しい
- 色が鮮やかな黄緑色