

# アスパラガス



アスパラガスの花はスズランのような小さな花ですよ！

今月の「ふるさと食材伊万里の日」では、今の時期、伊万里市内で多く栽培されている「アスパラガス」を紹介します。シャキシャキとした食感がとても美味しく、栄養満点の野菜です。みなさんの地元で大切に育てられたアスパラガスをぜひ味わってみてくださいね！

## アスパラガスは春先と夏に収穫されます！

春先に出る芽を「春芽」、夏に出る芽を「夏芽」といいます。春先と夏ではハウスの中の様子がちがいます。

春芽



秋に枯れた親株は地下茎を残して全部刈り取ります。春先にしっかりした芽が出るように、土をバーナーで焼いて消毒したり肥料を与えたりするお手入れがとても大変で大事な仕事です。

夏のアスパラガスは、春芽の1本のアスパラガスを親株として大きく育て、その親株から栄養をもらって育ちます！親株が茂りすぎると日を遮り、緑色がつかないので、伸びすぎた茎や葉を切るお手入れも大変な仕事です。

夏芽



## 生産者の方



伊万里 JA アスパラガス部会  
二里町 田中末広さん

天候がよく暖かいと、一晩で10~15cmも伸びます。成長が早いので、朝と夕の2回収穫して市場に出しています。収穫する時の長さは、約25cmと決まっているので、収穫のタイミングが大事になります。大変な仕事ですが、味や見栄えの良いアスパラガスができた時は、とても嬉しいです。アスパラガスは栄養もありますので、たくさん食べてください。

## ~アスパラガスの栄養について~

アスパラガスには、「アスパラギン酸」という栄養が多く含まれています。アスパラガスとアスパラギン酸、名前が似ていると思った人もいるのではないのでしょうか。実は、アスパラギン酸はアスパラから発見されたので、このような名前になったそうです！アスパラギン酸は体の疲れをとってくれる効果があるので、疲れた時にはぜひ食べてほしいですね。おすすめのメニューとして、「アスパラベーコンまき」は手軽に作ることができるので、朝ご飯にいかがでしょうか？

### アスパラガスレシピ

#### 《アスパラのベーコン巻き》



- ①アスパラガスのかたい部分の皮をむき、1本を4つに切る。
- ②ベーコンで巻いて、つまようじをさしてとめる。
- ③フライパンで焼き、こしょうをふる。

#### 《アスパラガスのカリパリ揚げ》



- ①アスパラガスのかたい部分の皮をむき、1本を4つに切る。
- ②ギョーザの皮の上に大葉と半分に切ったちくわをのせ、その上にアスパラガスをのせてくるくる巻いて水でとめる。
- ③油であげて、こしょうをふる。