

# アスパラガスをもっと食べましょう

## 春一番に登場する北海道の野菜！

アスパラガスは栄養を蓄える根が沢山あり、その栄養で一つの株から若芽が何本も出てきます。アスパラガスは、種を植えて3年目から収穫しますが、そこから10年以上も収穫することができます。



### アスパラギン酸で元気に！



からだの新陳代謝を促す  
**アスパラギン酸**は、最初にアスパラガスから発見されたので、この名前がつけました。

エネルギー代謝を活発にし、疲労回復を早める効果があります。

また、穂先に多く含まれる**ルチン**は、毛細血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を予防してくれます。

### ～アスパラガスの仲間～

#### ホワイトアスパラガス

グリーンアスパラガスと同じ品種で、芽がでる前に土を寄せて、光が当たらないように栽培したものです。

豊かな甘みとほろ苦さ、シャキシャキとした歯触りがあり、どんな料理にも向きます。



### ～美味しいアスパラガスの選び方～



穂先が  
締まっている

緑色の鮮やかなもの

切り口が丸く、  
みずみずしい

茎がまっすぐ伸び、  
太くハリがある



### 保存のコツ

新鮮であればあるほど柔らかく、美味しく食べられます。保存する場合は、ラップでしっかり包み、冷蔵庫で保管します。

このとき、横向きに置くと、穂先が上向きに起きようとする性質でエネルギーが失われ、鮮度が早く落ちてしまうので、**穂先を上にして**立てて保存しましょう。

