

桐原醸造新聞

2018年5月号

いつもご注文ありがとうございます。

暖かくなりましたね。春になると、店先に美味しそうなアスパラガスが並び始めます。旬は4月から7月頃。たくさんの栄養素が含まれたアスパラガスは、目にも舌にも体にも美味しいので、進んで取り入れたい食材です。

・ 栄養素

アスパラガスにたくさん含まれているのでこの名のついたアスパラギン酸には、滋養強壮と疲労回復の効果があり、有害なアンモニアを排出してくれる利尿/デトックス作用のほか、肌の新陳代謝を促してくれる作用もあります。主に穂先に含まれるルチンは、ビタミンCと共に作用して血液の流れをよくし、動脈硬化の予防、冷え性や血管状態を改善してくれます。カリウムやβカロチン、葉酸も豊富なアスパラですが、どんなものを選ぶと良いのでしょうか？

・ 選び方

*濃い緑色でハリのあるもの。

*茎が太めで穂先がまっすぐに伸び、笠のしまっているもの。

*切り口が乾燥しているものは避けましょう。

・ 保存の仕方

切り口を濡れたペーパータオルで包み、立てた状態で保存する。

・ 下ごしらえのコツ

アスパラの根元の部分をしならせてポキンと折れるところ（目安は4分の1）から下が硬い部分なので、そこは取り除く。旬じゃないアスパラの場合は、ハカマが硬いので取り除く。

ちなみに、日光を浴びて育ったものがグリーンアスパラガスで、土で遮光されて育ったものがホワイトアスパラガスです。ホワイトもクリーミーで美味しいのですが、緑の方が多くの栄養素を含んでいます。



アスパラガスのネギにんにく醤油和え 2人分

材料・アスパラガス 6本・カネキ醤油こいくち甘桜
大さじ1・酢 小さじ1～・にんにく 2片・ネギ 半分・
ごま油 大さじ1.5～

作り方・アスパラガスの下処理をしたら、厚めの斜め切りにし、さっとゆでてザルにあげておく。（穂先は最後に入れて）・ネギとニンニクはみじん切りにしておく。・にんにくとごま油を入れたフライパンを弱火で熱し、にんにくの香りを十分に引き出したら、ネギ、醤油、酢を加え、中火で煮詰める。香ばしい焦げ目がついたらアスパラガスを入れてさっと和える。

*さっぱりが好きな方は酢を多めで。

*白米の食べ過ぎに注意！

*お酒の飲み過ぎに注意！

なんだか最近、酒のつまみ系が多い気がしますが、さっとできる和え物は、ご飯のお供に最適です。シャキシャキとした歯ごたえを楽しんでください。このタレは万能なので、アスパラガス以外の野菜やお肉、お魚でも試してみてくださいね。それでは今日も、笑顔で良い1日をお過ごしください。笑顔は伝染します。