

桐原醸造新聞

2016年4月号

いつもご注文ありがとうございます。

春真っ盛り！桜を始め、道端に咲いたお花がとっても綺麗ですね。春はなんだか心がウキウキします。

春に美味しい食材はたくさんあるのですが、今日は、その中でもアスパラガスのお話をしたいと思います。

アスパラガスには、様々な栄養素が豊富に含まれています。

- アスパラギン酸-免疫力を高める、疲労回復、美肌効果、毛細血管を拡張して血圧を下げる、安眠作用
- メチルメチオニン-胃酸の分泌を抑える、粘液の新陳代謝を促進、胃痛の緩和、胃潰瘍・十二指腸潰瘍の治癒能力を高める、ニコチンが無毒化する（でもタバコは止めましょう！）
- βカロチン-皮膚の粘液を健康に保つ、夜盲症の防止、美白効果
- ビタミンB1-中枢神経、末梢神経を正常に保つ、エネルギーの代謝をスムーズにする
- ビタミンB2-脂肪を燃焼させる、体内の活性酸素を取り除く、過酸化脂質を分解する
- ビタミンC-メラニン色素の生成を抑える、コラーゲンの合成を助ける、免疫力を高める
- ビタミンE-血行を良くする、女性ホルモンのバランスを整える、生理痛・冷え性・肩こり・生活習慣病予防
- ルチン-血管強化、動脈硬化・高血圧予防、毛細血管を丈夫にする、利尿作用
- 葉酸-動脈硬化予防、がん予防、胎児の神経管障害予防、先天性奇形予防、貧血予防

美味しいから食べていたアスパラガスですが、ますます食べたくくなりますね。

茹でたり、茹でてからベーコンを巻いて焼いたりするのが一般的ですが、ごく少量のお湯に塩を少し足して強火で蒸し茹でにすると、旨味が凝縮されます。茹でずにそのまま焼いても美味しいですよ。香ばしく焼いたら、麦味噌とくるみで和え物にしても美味しいです。

アスパラの美味しい季節。あなたも是非オリジナルのレシピを考えてみてくださいね。