

いま しゅん 今が旬のアスパラガスについて！

令和元年5月24日
北空知圏学校給食センター



穂先が締まっているものが新鮮

グリーンアスパラガスは、カロテン、ビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。また、疲労回復効果があるアスパラギン酸が多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。

おいしい時期は、5月～6月です。葉や枝が出る前に若い芽と茎を食用するアスパラガスです。

今日は、地元のグリーンアスパラガスが入ったソテーです。今しか味わえないアスパラの甘みを味わってくださいね！そして、感謝していただきましょう……。



ホワイトアスパラガスは芽が出る前に土をかぶせ遮光して栽培します。うまみが濃いですが、栄養価よりもやわらかい食感と、香りを楽しむ野菜といえるでしょう。



紫アスパラガスは、栽培が難しく収穫量と収穫時期が限られ「幻のアスパラガス」ともよばれます。糖度も高く、甘みがあるのが特徴で、表皮にはポリフェノールの一種であるアントシアニンを多く含み、目の機能回復をよくする効果も期待されます。

