



アスパラガスはグリーンやホワイト以外に紫色があるのをご存知ですか？春から初夏に旬を迎え、サラダやスープ、パスタの具材など様々な料理で使われるアスパラガスの特徴についてご紹介します。



## グリーンアスパラガスについて教えてください。



### 特徴と種類

アスパラガスは、みずみずしさと甘い香りが魅力の野菜で、発芽直後の若い芽を食用としています。乾燥に弱く、鮮度劣化がとても早いという特徴があります。ポリ袋などに入れて乾燥しないようにし、穂を上にして立てて冷蔵庫で保存することで、栄養素の損失や味の劣化を防ぐことができます。

#### グリーンアスパラガス



流通量が最も多いアスパラガスです。自然のまま日光を浴びて育つため鮮やかな緑色になります。

#### ホワイトアスパラガス



日光を当てずに地中で育てるため、白色になります。やわらかな食感とほのかな甘みが特徴です。

#### 紫アスパラガス



糖度が高く、やわらかい食感が特徴です。調理時に酢やレモン汁などを加えてゆでるときれいな紫色を保つことができます。



### 栄養

グリーンアスパラガスはビタミンB1、B2、C、K、葉酸などビタミン類を豊富に含みます。また穂先の部分にはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含みます。

#### アスパラギン酸

アスパラガス特有の旨味のもとで、アスパラガスから発見されたことで命名されました。エネルギーの代謝を活発にする働きがあるため、疲労回復効果や皮膚の新陳代謝を活発にする効果が期待されます。



#### 気になる！アスパラプロリン

就寝・起床リズムを整え、睡眠の質をサポートすると考えられています。この成分は、茎の下部分を加工・酵素処理することで得られるため、効率よく摂取するためにはサプリメントの活用がおすすめです。



### 選び方

- ・全体的に濃い緑色をしている
- ・切り口が変色しておらず、みずみずしい
- ・穂先がしまっていてピンと張っている
- ・茎が真っすぐで太さが均一 など



### 調理法



アスパラガスの下の方を両手で持ち、しならせるとポキンと折れます。折れた下の部分は硬いため取り除きましょう。

#### ゆでる場合

ゆで水に塩を入れると、下味効果があるほか、緑色が鮮やかになります。塩は湯量の1%程度が目安です。



## 薬局とつながる 健康管理アプリ とりけあ



食事記録で一日の栄養バランスがわかる！

管理栄養士監修の健康レシピも満載♪



活動量も記録できる！

歩数・体重はグラフで管理！



おくすりアラームで飲み忘れ防止！



体調・健康診断の結果を記録！

#### Pick UP レシピ

アスパラガスの塩焼きそば

カテゴリ：春



インストール無料！

詳しくはこちら♪

