

暖かくなり過ごしやすい季節になってきました。今回は春から初夏にかけて旬の、健康に良い免疫力を高める食材《アスパラガス》について、健康効果やおいしい食べ方をご紹介しますと思います。



アスパラガスの栄養成分

アスパラガスには、葉酸、アスパラギン酸、ルチン、ビタミンB1 などさまざまな栄養成分が含まれています。

特にアスパラギン酸が多いことが特徴であり、だるさや疲労に関係が深いと言われています。

アスパラギン酸は、グルタミン酸に良く似ているアミノ酸です。アスパラギン酸カリウムはうまみの本体であるばかりでなく、糖質の代謝を促進し疲労をとる働きや、細胞内にカリウムを補給する重要な役割があります。

アスパラの穂先にはビタミン様成分のルチンが含まれています。ルチンは毛細血管を丈夫にしたり、血圧を下げたり、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があるとされています。

ミネラルが豊富で特にコバルトが他の野菜に比べて豊富です。コバルトはビタミンB12の構成成分であり、ビタミンB12は赤血球を作る働きがあります。また、アスパラガスには葉酸も含まれていることから、貧血の方に適した野菜です。

アスパラの旬

新潟県では主に十日町市、津南町、新発田市で生産・出荷されています。



出荷は4月から6月が主力ですが、秋までの長期間出荷されています。また、一部の産地では、温室内に株を伏せ込み、冬期に出荷しているため、年間を通して楽しめる食材です。

アスパラポテトのチーズ焼き

《材料》 2人分

ピザ用チーズ	20g
グリーンアスパガス	2本
じゃがいも	1個
しょうゆ	少々

《作り方》

1. アスパラガスを3cmの長さに切る。
2. じゃがいもの皮をむいて8等分に切り、さっと水にさらす。
3. 切ったアスパラと、しょうゆをまぶしたじゃがいもを別々の耐熱容器に入れてラップをし、レンジ（500wで1分）にかける。
4. アスパラを取り出し、じゃがいもはさらに2分加熱する。ラップをかけたまま粉ふきいも状態にする。
5. 耐熱容器にアスパラとじゃがいもを乗せ、チーズをかけてオーブントースターで3～4分焼いてできあがり。



〈参照〉

新潟県 HP 農林水産業 アスパラガス

健康で免疫力を高める食べ物・栄養食品効果効能ナビ
キッコーマン ホームクッキング

作成 松海が丘薬局

