

今月の食材

## アスパラガス 緑のささやき



### 今月のレシピ アスパラガスのケーキ寿司

#### 材料 (4個分)

|        |                  |               |           |
|--------|------------------|---------------|-----------|
| 米      | 2合               | 寿司酢           | 適量        |
| アスパラガス | 4本               |               |           |
| 肉そぼろ   | ひき肉 (豚または鶏) 120g | 砂糖・酒・しょうゆ・みりん | 各大さじ1強    |
|        |                  | ショウガ          | 少々        |
| 炒り卵    | 卵 2個             | ニンジン          | ニンジン 1/3本 |
|        | 砂糖 大さじ1          | 砂糖            | 小さじ1/2    |
|        | 塩 少々             | 塩             | 少々        |

#### 栄養価 (1個当たり)

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 422kcal | タンパク質 | 13.9g |
| 脂質    | 7.8g    |       |       |

#### 作り方

- 炊き上がったご飯に寿司酢をかけ、冷めないうちに、切るようにして手早く混ぜ合わせて寿司飯を作る。
- ひき肉、卵は各調味料で味付けして炒め、肉そぼろ、炒り卵を作る。ニンジンはみじん切りにして味付けし、炒めておく。
- アスパラガスは塩ゆでし、ななめ切りにする。
- プリン型の容器に、②③の具材 (肉そぼろ・炒り卵・ニンジン、アスパラガス) を好みの順で、寿司飯と交互に詰め込む。ギュッと押しながら詰め込まないと、容器から出したときにバラバラになってしまうので要注意。
- しばらく時間をおき、容器から出して皿に盛り付け、アスパラガスやニンジンなどを飾り付ける。

#### 栄養士チェック

アスパラガスに多い栄養分はカリウム、ビタミンAとCなどです。高血圧予防、皮膚や粘膜の保護の作用があります。このほか「アスパラギン酸」「ルチン」と呼ばれるアミノ酸も含まれており、新陳代謝を促したり、血管を丈夫にしたりと健康維持に効果的です。

#### レシピ紹介者

寿司飯とアスパラガスの甘味がマッチして、お子さまにもきっと喜んでいただけたと思います。

大地の恵みをふんだんに受けた周桑のアスパラガスは、栄養素をたっぷり含み、ゆでても軽く焼いてもおいしくいただけますので、ぜひご賞味ください。

J A周桑女性部

周桑平野は県内で最大のアスパラガス産地であることをご存じですか？ 中でもJ A周桑で生産されるグリーンアスパラガスは、秀・L以上の特選品を「緑のささやき」のブランド名で関西市場を中心に出荷されており、県の「愛あるブランド産品」に認定されています。

緑のささやきの特長は、抜群の甘みと歯切れの良いやわらかさです。このおいしさの秘訣は、土壌分析に基づく徹底した土づくりと、厳格な栽培

管理にあります。収穫から出荷までの一貫温度管理によって、鮮度も長持ちします。出荷は1月下旬から10月下旬まで続きますが、寒い間に栄養を蓄えた春芽のものは、特に甘さが際立ちます。



### 野菜ソムリエの食育アドバイス



シニア野菜ソムリエ  
加藤 智子 さん

アスパラガスは春の訪れを告げる野菜です。

緑や白のものがいますが、日光に当てて栽培すると緑色に、土をかぶせて栽培すると白色に育ちます。最近では紫色もありますので探してみてください。ただし、ゆがくと緑色に戻ります。

3月といえばひな祭り。

華やかな彩りのちらし寿司は、菱餅、はまぐりとともに祝い膳に欠かせませんね。

緑色 (芽吹き)、白色 (大地の雪)、桃色 (命) は雪の下の大地から芽吹いた桃の花が咲いている様子を表わしているそうです。

緑色のアスパラガスを飾ってのちらし寿司で、ひな祭りをお祝いしてはいかがでしょうか。

