



今月のレシピ

アスパラの豚肉巻き

素材・分量 (4人分)

ニンジン	1本	ダイコン	1/3本
アスパラ	6本	だし汁	600cc
みりん	40cc	薄口しょうゆA	40cc
豚肉(ロース)	160g	塩	適量
コショウ	適量	水	500cc
ベーコン	2枚	薄口しょうゆB	20cc
卵	1個	片栗粉	大さじ1

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	185kcal	タンパク質	12.3g
脂肪	8.4g		

作り方

- ① ニンジンとダイコンの皮をむき、5mm角に切ってゆでる。
- ② 筋を取って皮をむいたアスパラを①の湯で1分間ゆでる。
- ③ ②のアスパラを冷水でしめる。
- ④ ①にだし汁、みりん、薄口しょうゆAを加えて、中火で10分間炊く。
- ⑤ 豚肉に塩、コショウをふり、ニンジン、アスパラ、ダイコンを巻く。
- ⑥ ⑤にラップをかけて10分間蒸す。
- ⑦ 水に塩少々と細かく切ったベーコンを入れて沸騰させる。
- ⑧ ⑦に薄口しょうゆBを入れて卵でとじ、片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ⑥に⑧をかけて完成。

栄養士チェック

日光をたくさん浴びて育ったグリーンアスパラの穂先には、毛細血管を丈夫にするルチンが多く含まれ、動脈硬化や高血圧の予防によいと言われます。一方、ホワイトアスパラはビタミンCが含まれる程度ですが、歯触りと風味が魅力です。



レシピ紹介者

地元食材にこだわった串揚げ、創作懐石料理とデザートを提供しています。今回のメニューは4月の毎週金曜日にランチの小鉢として出します。分からないことがあれば質問してもらえると嬉しいです。

旬彩串ダイニング
つづみ 松井健次さん

ふるさと産品通信

今日の食材 アスパラガス

アスパラガスの季節になりました。アスパラガスは塩ゆでにしても、素揚げにしてもおいしいですよ。 「アスパラ」と略すこともありますが、正式名称は「アスパラガス」です。

ところで皆さんは、アスパラガスという名前の由来をご存じでしょうか。「たくさん分かれる」とか「激しく裂ける」というギリシヤ語が語源で、新芽という意味をさすといわれています。

また、アスパラガスには、アミノ酸の一つであるアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラ



作付面積：34ha (県内第1位)
収穫量：628t (県内第1位)
参考：平成17年愛媛農林水産統計年報

ギン酸は名前のとおりアスパラガスから発見され、疲労回復に効果があり、新陳代謝を促します。

新鮮なアスパラガスは穂先がピンと縮まっており、切り口がみずみずしく茎の緑が濃いので、選ぶときにじっくり見てみましょう。

食育ワンポイントチェック

季節の野菜を味わいましょう

野菜には一番おいしい時期があります。近年は1年中、同じ野菜が店頭に並んでおり、おいしい時期を知らない人も多いのではないのでしょうか。



その土地に適し、自然のリズムに合わせて成長した野菜はおいしく、栄養豊富です。季節野菜を意識し、食卓で季節感を味わいながら旬のうまさを感じて野菜を食べましょう。

春はアスパラガス、春キャベツ、菜の花、セロリ、ニラなどが旬の野菜です。