

今月のふるさと産物

アスパラガス

アスパラガスは最もポピュラーな西洋野菜です。主に緑色、白色、紫色のアスパラガスがありますが、今回は緑色のグリーンアスパラガスを取り上げます。

今では多くの産地で栽培されているアスパラガスですが、周桑地区では26年も前から栽培され、生産者をはじめとする関係者の努力により、栽培技術・品質・信用・歴史においてトップクラスの評価を得ています。

特に2〜4月にかけて休眠期を終えたばかりのアスパラガスは、生命力に溢れ、筋が柔らかく、うま味や色も濃いのでオススメの食材です。

周桑のアスパラガスは関西に出荷され、地元では「周ちゃん広場」でしか手に入りません。周桑のアスパラガスの品種はウエルカム。このアスパラガスは皆さんに出会えるのを待っていることでしょうか。



アスパラガスの栽培面積：34ha
// の収穫量：604トン
(共に愛媛県1位)

今月のレシピ

グリーンアスパラガスのサラダ

【作り方】

- ① ゆで卵、キュウリ、細ネギ、セロリ、ミツバ、セリをみじん切りにする。
- ② ミカン汁に生クリーム、白みそ、マヨネーズ、牛乳を混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、塩・コショウ・うま味調味料（アミノ酸）で味を整えてソースの完成。
- ④ グリーンアスパラガスの皮をむき、塩を一つまみ入れた熱湯でサッとゆでる。
- ⑤ 皿にレタスとミニトマトを飾り、③と④を盛り付ける。
- ⑥ 板のりを火であぶり、もみほぐしたものを⑤に振りかけて完成。

【POINT】

- この料理は、甘みのある地元のアスパラガスを使っているので、おいしく召上がれます。
- ①の野菜は、いろいろなものを試してみると楽しいですよ。
- ⑥は生のりを使うと、よりおいしく召上がれます。
- ミカン汁の代用として、その季節の柑橘1個分の絞り汁を使ってもいただけます。



※写真の料理にはナツカンをつまみ入れています。

素材・分量（5人分）

グリーンアスパラガス・大	15本	ゆで卵	2個
板のり	1枚	キュウリ	1本
細ネギ	30g	セロリ	1茎
ミツバ	30g	セリ	30g
レタス	5枚	ミニトマト	5個
ミカン汁	1個分	生クリーム	大さじ3杯
白みそ	50g	マヨネーズ	50g
牛乳	90cc	塩・コショウ・うま味調味料	適量

栄養価（1人当たり）

エネルギー	188kcal	タンパク質	6.9g
脂肪	14.1g	食物繊維	2.4g

栄養士チェック アスパラガスには、病気に対する抵抗力を高めるカロチンと、体内に吸収されるとアスパラギン酸というアミノ酸に変化するアスパラギンが多く含まれています。アスパラギン酸は疲労回復に良く、新陳代謝を促します。

食育 ONE POINT チェック

毎月19日は 食育の日

「食育」は改まって取り組むものではなく、毎日の食卓から自然に学び、身に付けていくものです。

毎月19日の「食育の日」には、地元でとれた旬の食材を使った献立を取り入れ、食卓を囲んで家族みんなで食事を楽しみましょう。

地元でとれた旬のものは、産地が近いので新鮮だし、最も味のよい食べごろのものなので、栄養学的にも優れています。

自由気ままに食べ物が手に入る環境だからこそ、食材を購入するときには、地元産のものを意識してみませんか。

【お詫びと訂正】

3月号で紹介しました「いちごジャム」のレシピで、板ゼラチンの分量を20gと表記していましたが、正しくは「2g」です。お詫びして訂正いたします。

今回の食材は **たまねぎ** です。

詳しくは…

市庁舎本館産業振興課

ふるさと産物係

TEL 0897-156151

内線 2548