



# 給食だより



第 95号 2022年3.4月



## レシピ



栄養管理室の‘えいこ’です。

もう春ですね。春の食材と言えば、“アスパラガス”があります。料理の付け合わせや肉巻きなど使いやすい野菜です。さてグリーンアスパラの秘密は？

## 『アスパラガス』について

### 1, アスパラの時期

グリーンアスパラガスは、ハウス栽培のものが先に旬を迎え、露地栽培のものは5月中旬から6月頃が旬です。日光に当てるので葉緑素がたくさん作られて色が付きます。ホワイトアスパラは日光に当てずに伸ばしたもので、流通量は少ない。

### 2, アスパラの歴史

南ヨーロッパが原産。古代ギリシャやローマを中心に栽培され、その後ヨーロッパ全域へ拡大し、移民によってへ伝わり広く栽培されるようになりました。日本へは江戸時代後半に観賞用として伝来。「ホワイトアスパラが」メインで缶詰にされていたのが、その後グリーンアスパラが好まれるようになりました。

### 3, 含まれる栄養素は？

90%が水分で、アスパラギン酸というアミノ酸とビタミン類・カリウムを含んでいます。アスパラギン酸はエネルギー代謝を促進させ、疲労回復効果があるとされています。

### 4, 選び方は？

穂先が締まり、茎がまっすぐでしっかりと、緑色が濃いものが新鮮で美味しい。切り口がみずみずしく湿っているもの、乾燥していないものを選ぶ。

## ○アスパラガスと卵のふんわり炒め(2人分)

材料:	グリーンアスパラ	100g程度(4本程度)
	卵	3個
	中華だし(又はガラスープの素)	1g
	マヨネーズ	小さじ1
	サラダ油(オリーブオイルやバターでも可)	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

### 作り方:

- ①アスパラは3cm程度の長さに斜めにカットし、熱湯でさっと茹でる(歯ごたえを残して)。
- ②卵をボールに割り入れて、中華だしとマヨネーズを加え混ぜる。
- ③フライパンに油を敷き、①をさっと炒めたら②を加えて大きくかき混ぜ、卵に火を通す。卵のかたさはお好みで。
- ④塩(味を整える程度)・こしょうを加えて仕上げる。

\*盛り付けにトマトを添えると彩りが良いですね。お好みでベーコンやハムを加えた場合は、塩は無くてもよいでしょう。

1人分栄養量: 177kcal、塩分0.8g