



# ベジタブル ライフ

## アスパラガス

生命力に満ちあふれた栄養満点の春野菜

### 見分け方

アスパラガスのプロフィール

- 【分類】ユリ科(キジカクシ科)
- 【原産地】南ヨーロッパ～ロシア南部
- 【和名】オランダウド、松葉ウド、オランダキジカクシ
- 【おいしい時期(旬)】4～6月
- 【主な栄養成分】アスパラギン酸、ルチン、葉酸、カロテン、ビタミンC・E、カリウムなど

### 保存方法

立たせて冷蔵庫で保存

横にすると上に伸びようとしてストレスがかかる

湿らせたペーパータオル

穂先が締まっている

アスパラギン酸は疲労回復に効果的

天然の栄養ドリンクを食べているようなものね!

穂先にはアスパラギン酸やルチンがいっぱい

張りがあってずじっぽくないもの

葉っぱの部分ははかまと呼ばれます

はかまは正三角形のもの

形は正円形

みずみずしい切り口

### 楽しみ方

#### シンプルに食べるのが一番

豪快に丸ごと1本!

一緒に炒めるとおいしいよ

肉巻き

ポーチドエッグ

ニンニク

フライ

タマネギ

同じユリ科の野菜と相性が抜群!

#### ヨーロッパではホワイトが人気

品種は同じでも育て方によって変わるのよ

土を掛けて尖る遮断

実は箱入り娘

アスパラ専用の鍋があるのよ

#### 切り方で味わいに変化する

斜め切り

ぶつ切り

ローラーでパスタ状に

くるくる

#### 変わり種のムラサキアスパラガス

ゆでると緑色になっちゃうから入りたくないよーさっと焼いてね!

アントシアニンの紫色の服を着てます