



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