

# アスパラガスの すごいところ。

アスパラガスはカロチン（ビタミンA）をはじめとするビタミン、ミネラルがあり病気への抵抗力を高めたり、疲労回復、美肌などに効果的だと言われています。また鮮度が落ちてしまうと美味しさが変わってしまいます。そのため匠ウェブショップでは収穫してからお届けするまでの時間と冷蔵での管理によって鮮度を保ったみずみずしいアスパラガスをお届けいたします！

## ● アスパラガスを詳しく知りたい！

アスパラガスには疲労回復や美肌効果などがあり、一見地味な特徴のないお野菜のように思いますが実はかなりの栄養成分を秘めているのです。

アスパラガスという名前になった主成分でアミノ酸の一種である『アスパラギン酸』そのアスパラギン酸には新陳代謝を促すとともに、タンパク質合成を高める効果があり、滋養強壮や疲労回復、美容やダイエットにも効果的で女性に多い冷え性や肩こり、生理痛、不妊などを改善する働きもあり、別名『若返りのビタミン』とも呼ばれる女性に嬉しい優秀な野菜なのです。

また、アスパラガスの穂先部分に含まれる『ルチン』には高血圧や動脈硬化の予防に優れています。更にアスパラガスはカロチン、ビタミンC、ビタミンE、葉酸を同時に摂取することができ、腫瘍作用や貧血にも効果があるとされています。

そしてアスパラガスには豊富な『グルタチオン』も含まれており、抗酸化作用に優れ、老化などを防ぐとされています。



実はホワイトアスパラガスはグリーンアスパラガスに比べてビタミンCは少ないのです。グリーンアスパラガスにはカロチン（ビタミンA）、ビタミンCやルチンも比較的多く含まれているほかカルシウム、カリウム、リンなどのミネラルも多く含まれており、栄養たっぷりなのです！

## ● アスパラギン酸ってなに？

アスパラギン酸は新陳代謝を活性化して、たんぱく質の合成を助け美肌効果や疲労回復など疲労に対する抵抗力を高める効果があります。アスパラガスや豆類、サトウキビに多く含まれていますが熱に弱い為、加熱しすぎないようにしましょう。

また、アスパラギン酸は疲労回復のドリンク剤の中にも入れられるくらいの強い疲労回復作用があり1日に3本のアスパラガスを食べれば、その疲労回復物質が摂取できると言います。

### アスパラギン酸のはたらき

タンパク質の合成に使われるほか、尿の合成を促進する作用があります。尿として排泄されるアンモニアは体内で循環系に入ると毒性を発揮しますが、アスパラギン酸はこのアンモニアを体外に排除し中枢神経系を守ります。

また、窒素代謝やエネルギー代謝に関与し、疲労に対する抵抗力を高めるはたらきがあります。スポーツ選手がアスパラギン酸を摂取するとスタミナが増すことがわかっており、スタミナ強化を謳ったドリンク剤にも使用されています。

## ● アスパラガスには年に2回の旬がある！？

### 春アスパラ（3～4月）

根に蓄えた養分だけで地上に芽を出します。みずみずしく大地のミネラルを蓄えた春アスパラは春野菜の代表です。

グリーンが濃い春アスパラはミネラルやビタミンCが豊富です。甘みが強く、しっかり加熱する調理に用いても味がひきたちます。

### 夏アスパラ（5～7月）

夏アスパラの親茎を育て、その親茎の養分で芽を出します。昼間の太陽の恵みをうけて夜一気に伸びます。

夏アスパラの特徴は「白いほど柔らかい」ので調理では加熱時間は短めにすると美味しさがひきたちます。夏バテしやすいこの時期にもってこいの野菜です。

## ● アスパラガスの選び方・保存方法

### 選び方のポイント

穂先が締まり、繊維の筋が入ってない太くまっすぐ伸びていてしっかりとしているもの。鮮やかな緑色をしているものを選ぶのとよいでしょう。

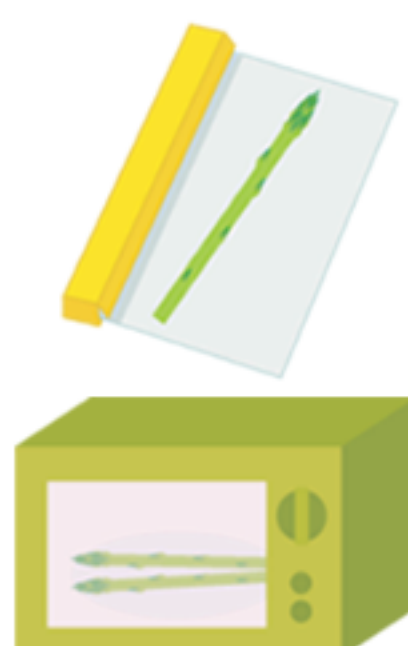
### 保存方法

時間とともに固くなってしまいますので、生のまま保存するのは避けましょう。

野菜庫で保存するときは、ラップに包み穂先を立てておくとアスパラガスの栄養、ビタミンの損失が少なく、鮮度が長持ちします。

長く保存するときはレンジでチンして冷凍します。（レンジで40秒加熱後冷凍する。）

※ただしアスパラガスは鮮度が落ちやすいので、2、3日で使い切るようにしましょう。



## ● アスパラガスのおいしい食べ方

アスパラガス（グリーンアスパラガス）の根元はかなり硬いので、料理前に根元を包丁でそくように、または皮むき器で薄く皮をむいておくといいでしょ。

ゆでてそのまま塩やマヨネーズなどの好きな調味料で食べても十分おいしいです。

ゆでるより焼いた方がビタミンの損失が少なくて済むので栄養を気にする方は軽く炒めてベーコン巻きにして食べるなどおいしくいただけます。

