

津南発

根元までやわらか〜い♪大人気!

作:津南町野菜ソムリエの会

アスパラガス 便り

〜来て観て・食べてみらっしゅい〜

日本一の雪と名水、そして澄みきった空気のおかげ。

悠久の大地（ジオ）で育った津南野菜。

農家の愛情たっぷりで、とびきり美味しいんです。



雪が消えて地温が上がってきた!アスパラガスが美味しい時期がやってきた!!

津南のアスパラガスの特長

「あまい」「やわらかい」「みずみずしい」

津南町は1日の寒暖の差があり、夜から明け方にはまだまだ寒いのですが日中はグッと気温が上がります。

1日に中指くらいの長さまで成長するアスパラガスもあります。

雪解け水で潤ったふかふかの大地からグーーン!!と勢いよく伸びるアスパラガスは株元も地上に顔を出したばかり。根元までやわらかいアスパラガスなんて最高♥

アスパラガスは、株を植えてから3年1回収穫しません。

1回収穫できるようになるまで大事に大事にわが子のように愛情をたっぷり注いで育てます

焼

アスパラガスの魅力を最大限に引き出せる調理法。1本まるごとステーキにしても良い! ホイル焼きにしても良い! カットしてからソテーしても良い!

揚

素揚げの場合はさっと衣をつけてさっと揚げるのがおすすめ。シーフードを合わせたかき揚げは緑色品。

茹

栄養分も旨味も逃げやすいのでお湯に塩を入れて短時間。余熱で火が通ります。

●アスパラガスをおいしくいただくための保存方法●

アスパラガスは新聞紙やキッチンペーパーなどで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れます。その際、乾燥を防ぐため新聞紙(キッチンペーパー)を軽く湿らせておいてもよいでしょう。

アスパラガスは寝かせて置くと、元の状態に戻ろうとして余計なエネルギーを使い鮮度が低下するので、**立てた状態で保存**するのがポイントです。また、乾燥して水分が失われると食味がどんどん落ち、硬くなってしまいますので、2~3日以内に消費しましょう。

長期用保存したい場合は冷凍しておくといでしょう。かために加熱して水気をしっかり切り、ラップで包んで保存用袋に入れて冷凍庫へ。やわらかくなったものを冷凍すると、解凍したときにふにゅにゅになってしまうので気をつけてください。使用するときはそのまま炒めたり、シチューなどに使用できます。冷凍保存の目安は1か月程度です。



アスパラガスの選び方

茎が太めでまっすぐ伸びているもの。

濃い緑色のもの。

張りがありみずみずしいもの。

穂先が締まっているもの。

鮮度が落ちていたり成長しすぎると味や食味が落ちます。

茎の細過ぎるものや縦スジの多いもの避けましょう。

ハカマの形は正三角形のものが発育が良いとされています。



ホワイトアスパラガス グリーンアスパラガス 紫アスパラガス

グリーンアスパラガス 最も流通しているアスパラガス。津南町はほとんどがグリーンアスパラガス。

ホワイトアスパラガス 穂先まで白いアスパラガス。土寄せや遮光フィルムなどで日光を遮断。缶詰に加工されたものはやわらかいけど生は固い。苦味もグリーンより強め。津南ではほとんど栽培はされていません。

紫アスパラガス 紫の色素はアントシアニンなどのポリフェノール。加熱すると紫の色素は消え緑色になります。

アスパラガス農家 元気の秘密



活動的になる季節に
エンジンをかけてくれる野菜

疲労回復をサポート!
熱に弱いので加熱するな
らサツと。



穂先には特にアンチエイジ
ングに効果的なルチンが
豊富!

美肌を育てるビタミンがいっぱい。
紫外線が急激に多くなる春から
夏にかけて積極的に摂りたい!

アスパラガスのおいしいレシピ



タンパク質、脂質などと摂るとアスパラギン酸・ビタミン類の摂取率がアップ!

にくまき



- アスパラガス 8本
- 豚ロース薄切 8枚
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 小1/2
- こしょう 少々

ゆですぎると栄養が流れ出てしまうのでサツとゆで、
豚ロースで巻き、レモンをかけることで **葉酸の吸
収力が上がります。**

キンピラ



- アスパラガス 150g
- 豚ロース 60g
- にんにく 30g
- 油 醤油 みりん 酒 適量

★豚肉は細切りにし酒をなじませておく。
★アスパラガスは皮を剥き余りを薄切り、にんにくは細
切り。
★アスパラガスと豚肉、にんにくを炒めたら味を絡める

アスパラガスの1年



長い冬を越えアスパラガスの
の畑が目覚めます。
収穫前に沓刈、除
草をする。



待ちました!
土を持ちあげて力持ち!!
収穫のスタートです! 最盛期
は朝、夕の2回収穫します



収穫スタイルは農家それぞれ。
なが〜〜い畑を台車に乗せながら収穫する農家。
雪遊び用のソリを走りにまきつけて引っ張る農家…。収穫時は、
中腰なので収穫終了後(畑が)…。タイ...



収穫が深冬の方が畑をしたり茎
葉を繁茂させながら倒れないよう
作業の棒を立てて紐を引っ張り
ます。



根っこに養分を送るため寒くなり自然に枯れるまで待ちます。
まだ青い(緑)うちは養分が根に向かってる最中。



繁茂すると森みたい!



刈り取った物は、ほ場の出荷。お畑に放置して
病気などが残っていたら大変火災したり、有機質
肥料などに利用したりします。
そして長い長い冬...

つな農産物応援
★つなベジ公式★
つな人の美味しいがたくさん!

