

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ほど成長するアスパラガスもいます。

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根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年は刈り取れません。

刈り取ることが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!
オ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く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

栄養分も旨味も揚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、硬くなってしまうので、2〜3日以内に消費しましょう。

長期間保存したい場合は冷凍しておくともよいでしょう。かたみ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ゃふにゃ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を避けましょう。

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。津南町も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。苦味がグリーンより強め。津南ではほとんど栽培音されていません。

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。