

津南産

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、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徴

「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年は刈り獲りません。刈り獲り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♥
津南町のアスパラガスは100%露地栽培です。



アスパラガスも太いものから細いものまでサイズがありますが、甘さを多く感じる果糖をはじめ、糖全体の含有量が高いLサイズが1番甘いとの研究結果が出ています。
(新潟薬科大学食品機能学研究室 成分分析依頼)



← 詳細は「お野菜」ブログにて

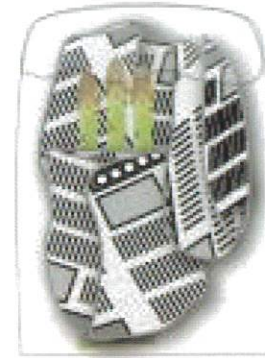
NEWS

速報

やっぱり津南産は甘かった!!!!!!

●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ください。



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日以内には収穫しましょう。

長期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ゃふにゃになってしまうので気をつけてください。冷凍保存の目安は1か月程度。新鮮なまゆでておけばらくちん♪

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!

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

茹

切ってからゆでると栄養分も旨味も逃げやすいので長いまま茹でたお湯に塩を入れて短時間。

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も避けましょう。
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く苦味もグリーンより多め。津南ではほとんど栽培されていません。

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!!

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
ら切らずにサッと。



穂先には同時にアンチエイジ
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。
紫外線が急激に強くなる春から
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

ゆですぎると栄養素が流れ出てしまうのでサッとゆで、
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。

農家飯 おひたし



- ★アスパラガスをゆでてから切る
- ★鰹節とお醤油をかける
- 農家は簡単 is BEST★

アスパラガスの1年



長い冬を越えアスパラガスの
畑が目覚めます。
刈り取り前に方刈、除
草をする。



待ってました!
土を持ちあげて力持ち!!
刈り取りのスタートです!最盛期は
朝、夕の2回刈り取りします



刈り取りスタイルは農家それぞれ。
なが〜〜〜〜畑を台車に乗せながら刈り取りする農家。
雪遊び用のソリを走りにまきつけて引っ張り農家…。刈り取り時は、
中腰なので刈り取り終了後(所要が…)タイ...



刈り取りが終わると方刈をしたり茎
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。



刈り取った物は、ほ場から搬出。もし畑に放置して
病気などが残っていたら大変な事だったり、有機質
肥料などに利用したりします。
そして長い長い冬...
アスパラガスの管理って地味に1年中あるんです。
本当に手間がかかっているんです。

つな農産物応援♪
★つなベジ公式★
つなんの美味しいがたくさん!

