



## 家事のキホン

### 選び方

色鮮やかで、穂先が締まっており、一定の太さでまっすぐなものを選びましょう。



ハカマと呼ばれる△の葉が少なく、間隔が広いものほど、やわらかいといわれています。

### 冷蔵保存

乾燥に弱い野菜なので、新聞紙やラップで包み、野菜室で保存すると長持ちします。(1週間程度) アスパラガスは、上にのびる野菜なので、穂先を上にして立てて保存するのがポイント。

### 冷凍保存

すぐに食べない場合は、食べやすい大きさにカットし、固めに茹で、粗熱がとれたらポリ袋に入れ、冷凍しましょう。

### 下処理

根本は皮がかたく、筋っぽいので下処理が必要です。どこまでがかたい部分なのか、見た目ではわからないので、簡単にできる下処理の方法をご紹介します。

① 根元をポキッと折る根元部分を持ち、弓なりにして自然と折れる箇所が、やわらかい部分とかたい部分の境目。



② ピーラーで筋取り。

③ ①で折ったところから3〜5cmほどをピーラーで薄くむきましょう。

※ハカマは、食べられるのでそのままOK。



## 6月は、「アスパラガス」から日本の未来を支えます。

■ 栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)>

アスパラガス 若茎 生 1束 約100g

エネルギー：21kcal

β-カロテン当量：380μg

葉酸：150μg

ビタミンC：15mg

■ 基本情報

・分類：キジカクシ科クサスギカズラ属

・主な産地：北海道、佐賀県、熊本県(令和元年作況調査より上位抜粋)

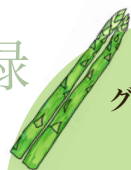
・旬：5月〜7月



## アスパラガスの種類

最近スーパーでも、いろいろな色のアスパラガスを見かけるようになりました。旬の時期ならではのフレッシュなアスパラガスをぜひ!

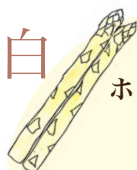
緑



グリーン green  
アスパラガス

一般的なアスパラガス。歯ごたえがよく、甘味や風味も豊か。国産が手に入る旬の時期のアスパラガスは、皮もやわらかく甘みも強いので、さっと炒めてシンプルな調理法がおすすめです。

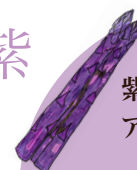
白



ホワイト White  
アスパラガス

西洋で定番なのは、ホワイト! グリーンと品種は同じですが、土を寄せて太陽を遮断して栽培します。独特な甘味とほのかな苦みが特徴。缶詰のクリーミーな食感とは異なり、生は、甘みがあり歯ごたえも◎

紫



purple  
アスパラガス

最近、見る機会が増えてきた紫色のアスパラガス。アントシアニンという色素を含んでいます。香りがよく、茎はやわらかめ。みずみずしく、皮もやわらかいので、生で食べるサラダがおすすめです。

## アスパラガスとじゃがいものうま塩ソテー

◎ 調理時間・約15分

【材料】 4人分

アスパラガス・・・1/2束

じゃがいも・・・2個(200g程度)

ごま油・・・大さじ2

<調味料>

塩だれ(市販)・・・大さじ2

↓塩だれはこちらで代用可能です。

チューブでもOK

鶏ガラスープ/大さじ1、おろしにんにく/小さじ1/2、塩・こしょう/少々



【作り方】

①アスパラガスは、下処理をし、斜め5mm幅にカットする。じゃがいもは、皮をむき、5mm幅の拍子切りにし、水にさらす。

②フライパンを熱し、ごま油をひき、①のじゃがいもを入れ、炒める。

③①のアスパラガス、塩だれを入れ、炒め合わせたらできあがり♪ ★じゃがいもは、食感が残る程度に炒める。

アレンジ! 塩だれをバター醤油に変えると洋風♡



## 「ヒデコ」秋田県 × 食文化

アスパラガスではありませんが…、「山のアスパラガス」と呼ばれるアスパラガスそっくりなシオデという山菜があります。秋田県では「ヒデコ」と呼ばれ、仙北地域の民謡「ひでこ節」に登場するなじみ深い山菜のひとつ。とても希少な山菜で、味や食感もアスパラガスのように!



エムサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。



「アスパラガス」から  
日本の未来を支えます。



月	火	水	木	金	土	日
31 赤口	1 先勝	2 先勝	3 友引	4 先勝	5 仏滅	6 大安
衣替え						
7 赤口	8 先勝	9 友引	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引
入梅 (にゅうばい)						
14 先勝	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引 食育の日!	20 先勝 父の日
夏至						
21 仏滅	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先勝	27 仏滅
28 大安	29 赤口	30 先勝	1	2	3	4

- ・入梅… 暦の上での梅雨入り。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃。実際の梅雨入りとは異なります。
- ・夏至… 1年で、昼間が最も長く、夜が最も短い日。冬至と比較すると、昼間の時間差は4時間以上もあります。暦の上では夏季の真ん中にあたりますが、実際には梅雨の真っ盛りです。

今月の【日本の伝統色】

露草色  
つゆくさいろ  
《tuyukusairo》

ツククサのようなあざやかな青。ツククサは、夏に青紫の小さな花を咲かせます。この花びらを紙や布にこすりつけて生まれる色が、「露草色」です。

今月の旬を食べよう

おいしくて、体にもお財布にも優しい旬の食材を積極的にとりましょう！

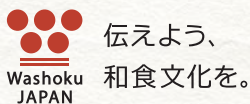
- ・アスパラガス ・レタス ・セロリ ・しし唐
- ・らっきょう ・梅干し ・鮎 (あじ)
- ・鯉 (かつお) ・さくらんぼ ・すいか

「食育」しょくいくとは？

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？



エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。

バックナンバーはこちら→



日本の食文化を見直そう



農林水産省  
官民協働プロジェクト

「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。