

4月 食育の日こんだて「アスパラガス」

毎月19日は「食育の日」です。

今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。

楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて学んでいきましょう。

ごはん 鶏肉の香味焼き アスパラソテー かき玉スープ 牛乳

アスパラガス

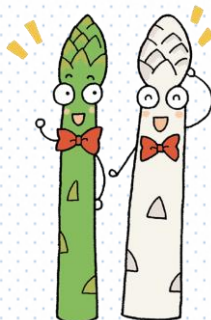
アスパラガスは一年中出回っていますが、国産アスパラガスの旬は3～8月で、特に暑くなる前の4～5月ころが一番おいしくなります。気温が上がるにつれて、茎がどんどん伸びていき、一日に10cmも伸びるパワフルな野菜です。

アスパラガスは、「アスパラギン酸」という栄養が豊富で、疲れを回復させてくれる働きがあります。焼いても、茹でて、炒めてもおいしいです。旬の味を楽しみましょう。



グリーンとホワイト アスパラガスのちがい

グリーンアスパラガスは、日光に当てて栽培したもので、ホワイトアスパラガスは、土をかぶせて日光をさえぎって栽培したものです。それぞれの色の違いは、育て方によるものです。



3たぐいクイズ

Q 新鮮でおいしいアスパラガスは次のうちどれでしょう。

- ① 穂先が広がっている
- ② 茎が曲がっている
- ③ 緑色が濃い

答えは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ③緑色が濃い

アスパラガスは鮮度がおちてくると水分も少なくなっていくます。

新鮮でみずみずしいものを選ぶポイントは、穂先がしまり、茎がまっすぐ伸びていて、緑色の濃いものを選ぶことです。

その他にも、切り口がみずみずしいのも新鮮な証拠です。

新鮮なアスパラガスを選んでおいしくいただきます。

