ゆるり安心食材探し②

根が育てる元気な春芽

アスパラガス

平山友美

春を告げる野菜とも言われるアスパラガス。今年は寒い日が続いたため、三次市のいずみ農園では例年より遅く4月中旬から収穫をスタート。春芽の出荷がピークを迎えている。

「料理嫌いな人にはいいよ！ ゆでて食べるのが一番、おいしいからね」と気さくな笑顔で迎えてくださったのは、いずみ農園代表の和泉敏明さん(59)。

（三次市）

私たちが食べているのはアスパラの茎の部分。土の下には「貯蔵根」と呼ばれる根があり、冬の間にじっくりと土からの養分を蓄える。この養分で生育したものを春芽というそうだ。特に早採りの春芽は、味が濃く栄養価も高い。

和泉さんたちは、太さに関係なく27㌢の長さで収穫する。目の前で収穫されたアスパラを生でかじってみることにした。穂先よりも土に近い根元の方が甘くておいしい。そのフルーツのような甘さにびっくり。しゃきしゃきとした歯ごたえも新鮮だ。

取れたてのアスパラはハカマを取る必要もない。ゆでるときはなるべく根元まで残し、歯応えが残るよう、ゆで過ぎに注意したい。

堆肥は、いくつか成分が配合された複合肥料が使われるのが一般的だ。でも、いずみ農園では毎年土壌診断をし、不足しているものだけを補った自家製の堆肥で育てている。

栄養素を含んだ土がアスパラにとっての食事なら、和泉さんはアスパラのためにバランスのよい献立を考えて食事を作るお母さんのよう。常に野菜が要求していることにいかに応えるかを考え、管理することを大事にしているという。人間と同じで、肥料を与えすぎると夕メになってしまうこともある。

おいしいアスパラの見分け方を尋ねると、「元気なこと！」と明るく答えてくださった。収穫された箱をのぞいてみると、たくさんの元気なアスパラが顔をのぞかせていた。

アスパラは、ビタミンCを多く含むカリフラワーやブロッコリーと一緒に食べることで、ビタミンCの抗酸化力などを引き出す力も持っている。今回は、ビタミンたっぷりの春らしいスープを紹介します。火通りの時間が同じ野菜を選ぶのがポイントです。

☆いずみ農園に注文すると、収穫後間もないグリーンアスパラや紫アスパラを送ってもらえます。いずみ農園☎0550（3458）1468。ホームページ http://izumifarm.ocnk.net/

（日本フードアナリスト協会評議委員＝広島市）

◆月1回掲載します

アサリのさっぱりとしただしが、アスパラなど野菜の味を引き立てる（撮影・室井靖司）

土の養分 じっくり貯蔵

いずみ農園で育つアスパラガス　（三次市）

栄養アドバイス

アスパラガスは、アミノ酸の一種で新陳代謝を活発にするアスパラギンを多く含みます。穂先に多いルチンは、血行を促進。高血圧や動脈硬化、脳出血など出血性疾患の予防に効果が期待できる上、ビタミンCの吸収も促します。βカロテン、ビタミンB群、葉酸も豊富です。

（管理栄養士・鉄穴森陽子）

アスパラガスのビタミンスープ

＜材料＞4人分

アサリ	300㌘
ゆでたエビ	8匹
アスパラガス	6本
カリフラワー	60㌘
塩麹（こうじ）	大さじ1
トマトピューレ	大さじ2
水	1カップ
牛乳	1カップ
オリーブ油	大さじ1

＜作り方＞

❶アサリは塩抜きをしてよく洗っておく。カリフラワーは小房に切り分けて洗う。アスパラは食べやすい大きさに切る。

❷鍋にオリーブ油を入れて、アサリを軽く炒める。水を加えて煮立てたら、弱火にしてあくを取る。アスパラとカリフラワーを入れ、ふたをして軽く蒸し煮にする。

❸アスパラの歯応えが残る程度に軟らかくなったら、牛乳、塩麹、トマトピューレを加える。ゆでたエビを最後に入れ、牛乳を沸騰直前まで温めながら、味を調える。

安心・安全　結ぶプロジェクト