

アスパラガス

◎ アスパラから発見された「アスパラギン酸」

疲労物質を分解しエネルギーへ変換。さらにカリウムやマグネシウムの運搬を助け**疲労回復を促進**。利尿作用・皮膚の代謝促進など体の健康を維持・促進します。

◎ そばにも含まれる「ルチン」

毛細血管を丈夫にし、**高血圧・動脈硬化**の予防に効果的。アスパラの穂先に多く含まれ、ビタミンCと併せて摂ると効果UP!

◎ 強い抗酸化作用の「ビタミンE」

別名「若返りビタミン」と呼ばれるほど**老化予防・美肌効果**などに期待できます。鉄分や葉酸も含むアスパラは、働く女性の強い味方です!

● ● ● アスパラの保存方法 ● ● ●



ラップやビニール袋で包み、穂先を上にして、立てて冷蔵庫で保存。

切り口が乾いてしまっているときは、少し切って、切り口に水を含ませたキッチンペーパーを当てます。

★長期保存するには、色が変わる程度にさっとゆで、冷凍しましょう。

採れたてアスパラはシンプルが一番

- ・塩1つまみと大きじ1~2くらいの水
- ・ふたをして火にかけ、水分がとんだら大体食べ頃♪
- ★ 剥いた皮も一緒に火にかけると風味UP!

- ・油をひいたフライパンで軽く焦げ目が付くまで焼き、塩こしょうのみで味付けしても甘味が引き立って美味!

* アスパラの美味しいレシピ *

春のクリームパスタ



アスパラ餅ベーコン



アスパラの雌株はレア! ?

見つけたらラッキー♪

アスパラには雄株と雌株があり、雌株のほうが太くて栄養価が高く美味しいと言われています。雄株の方が多く採ることができ、太さも一定であることから、販売されているのは雄株が多いそうです。

雌株



太く、穂先が丸まっている

雄株



細く、穂先にすきまがある



パープルにはアントシアニンが含まれる!