

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

### ◆アスパラと釜揚げしらすのピッツァ

#### 〈材料／1枚分〉

アスパラガス…………… 2本  
市販のピザ皮…………… 1枚  
モッツアレラチーズ…………… 大2~3  
練りわさび…………… 適宜  
釜揚げしらす…………… 大2  
グリーンピース、刻みネギ…………… 各大1

#### 〈作り方〉

- ①市販のピザ皮に練りわさびを塗り、全体にモッツアレラチーズを2/3くらい乗せる。
- ②チーズの上にしらすを乗せ、グリーンピースと刻みネギを散らす。
- ③アスパラは縦横に適当に切り、②の上に形よく乗せて、残りのチーズを加える。オーブンで薄いきつね色になるまでパリッと焼く。

# アスパラガス



### ◆アスパラガスの生ハム巻き

#### 〈材料／4人分〉

アスパラガス…………… 8本  
生ハム（ベーコンでも可）…………… 8枚  
植物油…………… 適宜  
塩・コショウ…………… 適宜

#### 〈作り方〉

- ①アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、生ハムを巻き付ける。
- ②テフロン加工のフライパンに油を引き、①を巻き終わりを下にして入れ、時々転がしながら焼く。生ハムの塩分をみて足りなければ塩・コショウを振り補う。

### 提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

アスパラガスの歴史は古く、ローマ時代にはすでに食用とされていました。新陳代謝をよくして、活力を高めるアスパラギン酸を多量に含み、疲労回復やスタミナ強化、美肌効果が期待できます。

栄養的には、ビタミンB群が豊富で、β-カロテン、ビタミンC・E、ミネラルのカルシウムやカリウムも期待できる量が含まれています。穂先にはルチンが含まれ、歯茎の出血や鼻血の予防、高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。

ルチンは水に溶けやすい成分なので、下茹でせずに、生のまま焼く、炒める、揚げるなどの調理法をとると有効に摂取することができます。

いいグリーンアスパラガスは緑色が鮮やかで、切り口がみずみずしく穂先が縮まっています。細いものはスジっぽく固い場合が多いので、太めのものを選ぶと良いでしょう。

ホワイトアスパラガスも元はグリーンと同じですが、日光に当たらないで育てるとホワイトになるのです。カロテン、ビタミンB群などはグリーンのほうがはるかに多く含まれますが、アスパラギン酸はどちらも同じです。

根元の固い部分は皮むき器で皮を薄く剥くと食べやすくなります。保存時はラップで包んで穂先が上になるように冷蔵庫に。

古くなると苦みが出てくるのですぐに食べないならば、軽く茹で、冷凍しておきましょう。