

17号



あなたとJAようついを結ぶ
コミュニティ情報誌

今号は
ようついの
アスパラガス
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようつい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようついコミュニティ情報誌／Yoo!Yoo!Yooty!

Vol 017

2021年5月1日

発行 ようつい農業協同組合

虻田郡俱知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

今が旬!
まだ
アスパラ
を食べよう!

Youtei Brand
ASPARAGUS

ア スパラガスはヨーロッパ生まれの野菜。地中海周辺に住む人々にとっては、自然と群生している身近なもので、日本人が山菜採りにかけるように、古代のヨーロッパ人も毎年春に高まり、栽培するまでになったという歴史があります。それからアスパラの人気はどんどん伸びてきました。しかし、アスパラは植えてから収穫まで2~3年かかる上、栽培に手間がかかり、食べられる季節も限られることから庶民には手の届かない高価な野菜でした。

現代でもヨーロッパの人々は春になると旬のアスパラを楽しめます。ヨーロッパではホワイトアスパラが主流で、朝、スーパーの商品棚に山盛りに並べられたアスパラも夜には売り切れのほど大人気!茹でたホワイトアスパラにオランデーズソースをかける食べ方が定番です。オランデーズソースとは、卵黄とバターを火にかけながら混ぜ合わせ、塩コショウやレモン汁で味を調えたこってりソースのこと。さっぱりとした甘みと独特な苦味のあるホワイトアスパラと相性抜群です!

アスパラは栄養豊富でさまざまな効果があることから、薬用として食べている国もあります。アスパラの代表的な栄養素である「アスパラギン酸」には体の中の毒素を尿と一緒に排出してくれる利尿作用があり、むくみを解消してくれる効果があります。また、新陳代謝を活発にして体内の水分バランスを整えてくれる作用があるので、美肌効果も期待できます。さらには、乳酸を分解するはたらきがあるので疲れた体を元気にしてくれる疲労回復効果や肝機能を高める効果も! 春は始まりの季節です。アスパラを食べてエネルギーを蓄え、元気に新しいスタートを切りましょう!