

17号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
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



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました
JAようていコミュニティ情報誌 / Yoo!Yoo!Yoooty!
Vol 017
2021年5月1日
発行 ようてい農業協同組合
虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2
電話 0136-21-2311
URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>



春 アスパラ を食べよう!

今が旬!
がきたら



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出かけるように、古代のヨーロッパ人も毎年春にアスパラ採りに出かけるのを楽しみにしていたそうです。それからアスパラの人気はどんどん高まり、栽培するまでになったという歴史があります。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みます。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るほど大人気！茹でたホワイトアスパラにオランダーズソースをかける食べ方が定番です。オランダーズソースとは、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、薬用として食べられ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、新陳代謝を活性化し、体内の水分バランスを整えてくれる作用もあるので、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！

今が旬! 春がきたらアスパラを食べよう!



ようてい産のアスパラガス

JAようていは「アスパラガス揺籃(ようらん)の地」(昭和4年に喜茂別町で本格的栽培開始)といわれています。昼夜の寒暖差が大きい羊蹄山麓の冷涼な気候で、比較的長い日照時間を活かして育てられた抜群においしいアスパラです!

主な品種: ガインリム (HLA-F)・ウェルカム
生産面積: グリーンアスパラ(紫アスパラ含む) 113ha
 ホワイトアスパラ 9.8ha
取扱数量: グリーンアスパラ 136.3t
 ホワイトアスパラ 4.9t (生産面積・取扱数量: R2実績)

出荷期間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
グリーンアスパラ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ホワイトアスパラ												

アスパラ生産組合 組合長より一言



但木 淳一 組合長

春の訪れを代表する作物「アスパラ」の季節が来ました。私たちは安全・安心・新鮮・良食味なアスパラを食卓に届けるため、生産者一人ひとりが熱意をもって栽培に取り組んでおります。我が家では、いち早く皆さんの食卓で食べてもらいたい思いで、近年ハウスアスパラに取り組んでおります。ようお願いして洗ひ流ししましょう!

アスパラギン酸は熱に弱い栄養素。また、アスパラは水溶性・脂溶性ビタミンも多いのでスープや炒め物がおすすです!

アスパラガスの栄養素

葉酸
葉酸はビタミンB群の一つで、妊婦さんにうれしい栄養素。赤血球の細胞形成を助けてくれたり、胎児の発育に役立ちます。

ルチン
ルチンは抗酸化作用のあるポリフェノール。動脈硬化や高血圧の予防に効果的! また、ビタミンCの吸収を促進してくれる作用もあるので、健康や美容にもいいですよ。

アスパラギン酸
アスパラギン酸は、名前に「アスパラ」が入っているようにアスパラから発見された栄養素で、アミノ酸の一種。疲労回復や新陳代謝を促進する効果があります! 三日酔いを軽減してくれるうれしい作用もありますよ。

アスパラの種類、皆さんはどのくらいご存じでしょうか??

- ・**グリーンアスパラガス**… 緑色のアスパラで一番流通している種類です。よく日光に当てて育てることで鮮やかな緑色になります。
- ・**ホワイトアスパラガス**… 茎も穂先も白いアスパラ。グリーンアスパラとは対照に、日光に当てず中または遮光したハウスで育てられます。独特な甘味とほのかな苦味が特徴的!
- ・**紫アスパラガス**… 紫色はアントシアニンなどのポリフェノールによるもので、加熱すると緑色に変身!
- ・**ミニアスパラガス**… 長さ10cm程度の小さく細いアスパラ。グリーンアスパラを若いうちに収穫したもの。

呼び名が変わる!? 世界のアスパラガス

【分類】 キジカクシ科
 【原産地】 南ヨーロッパ・ロシア南部

「マドモアゼルの指先」
この言葉の表すもの、何かご存じですか? 実は…「ホワイトアスパラガス」を意味しています! ホワイトアスパラはその美しさから、ルイ14世が穂先の部分を「マドモアゼルの指先」と呼び、ベルサイユ宮殿で栽培していたんだとか…

『ホワイトアスパラの別名たち』
 フランス: 春の宝石
 ベルギー: 貴婦人
 オランダ・ドイツ: 高貴な春野菜

大きな違いは“太陽の光”

グリーンアスパラは太陽の光を浴びて育つため、葉緑素が生成され緑色になります。反対に、ホワイトアスパラは太陽の光を浴びず、盛土または遮光したハウスで光を遮断して育てるため、葉緑素が生成されず白くなります。

アスパラを美味しく食べよう! 調理の裏技

- 1 きれいに洗ひましょう!**
30秒以上流水にあて、表面の汚れを落としていきます。穂先の部分は土などが溜まりやすいため、特に注意して洗ひ流ししましょう!
- 2 硬い皮をむきましょう!**
根元から1cmほどの繊維が硬い部分を切り落とし、しっかり皮をむいていきます。特にホワイトアスパラは皮が硬いので、厚めに皮をむくと良いでしょう。節々にあるハカマや硬い根元近くの皮はピーラーなどで剥いておくと口当たりの良い仕上がりに!
- 3 茹でるときのポイント!**
グリーンアスパラ…塩を入れた熱湯で2~3分サッと茹でましょう。
ホワイトアスパラ…塩を入れた熱湯で3~5分お好みの硬さになるまで茹でます。レモン汁を入れて茹でるときれいな色に仕上がりますよ!

旬のアスパラは皮も柔らかいので、根本3~4cm程度むくだけでも美味しく食べられます!

切らずに長いまま茹でるとうま味や栄養分の流出を減らせますよ!

カンタン! アスパラレシピ

新ジャガとアスパラのバター煮

【シェフ永井のおすすめ】永井智一 (JA広報通信より)

材料(2人分)
 新ジャガイモ…ゆでた物2個
 アスパラガス…ゆでた物5本
 トマト…中1個(4等分)
 紫芽(むらめ、赤シソの若芽)…適宜
 サラダ油…適宜
 かつおだし汁…2カップ
 バター…大さじ1
 塩・こしょう…適宜
 しょうゆ…小さじ1/2

作り方
 ①ゆでた新ジャガイモは厚めに輪切りにサラダ油で素揚げする。
 ②鍋にだし汁とバターを入れて中火にかけ、沸いたところに素揚げした新ジャガイモを入れて弱火にして10分ほど煮る。
 ③同じ鍋にアスパラガスとトマトを入れ3分ほど煮る。
 ④仕上げにしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調え器に盛り、紫芽を散らして出来上がり。

アスパラガスとネギのチーズ焼き

料理研究家 波多野充子 (JA広報通信より)

材料(2人分)
 アスパラガス(大)…4本
 ネギ…1~2本
 ピザ用チーズ…50g
 パルメザンチーズ…少々
 アンチョビ…1片
 卵…1個
 オリーブ油…少々
 塩・こしょう…適量

作り方
 ①アスパラガスは根元の堅い部分を切り、茶色いハカマを取る。ネギはアスパラガスと同じくらいの長さに切る。
 ②アスパラガスとネギを塩少々を入れた熱湯で、3~4分ゆでて水を切る。
 ③耐熱皿に薄く油をひき、アスパラガスとネギを並べた上にアンチョビを小さくちぎりながら載せる。
 ④ピザ用チーズを全体に載せ、パルメザンチーズを掛ける。
 ⑤卵を載せて、230度のオーブンあるいはオーブントースターで11~12分焼いて、こしょうを掛けて出来上がり。

保存方法

穂でたアスパラは水にさらさずに、ざるに広げて冷ますと水っぽくならず風味良く仕上がりますよ!

穂先を上にして立てて保存! 水を入れたコップに立てる、または、濡らした新聞紙等に包んでからビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

いったん茹でて水気を切ってから冷凍保存するのが望ましいです。

おいしいアスパラガスを見つけよう!

アスパラの選び方

- 程よくしまった穂先
- 濃いめの緑色
- 正三角形のハカマ
- 重量感があり、まっすぐで太い茎

大塚がひとを繋ぐ。 AGRINATION! HOKKAIDO

今が旬!

ようてい産アスパラガスを ぜひご購入ください!

北海道の春を告げる味覚

春の日差しを一身に浴びてスクスク育ったようてい産の「グリーンアスパラ」とじっくり土の中で育ったようてい産の「ホワイトアスパラ」、同じアスパラでも栽培方法が違う2種類のアスパラガス! 生食用の流通が少なく、希少なホワイトアスパラ! ぜひこの機会に一度で賞味ください!



グリーンアスパラ

- ・1kg Lサイズ (500g×2) …2,600円 (税込)
- ・1.5kg Lサイズ (500g×2)
+Mサイズ (500g) …3,600円 (税込)



グリーン&ホワイトアスパラセット

- ・1kg グリーンアスパラ700g
+ホワイトアスパラ300g…2,700円 (税込)

※宅配料金は上記に含まれておりません。エリア別の宅配料金は㈱Aコープようていにお問い合わせいただくか、ホームページよりご確認ください。

受注期間 令和3年6月6日まで

発送期間 令和3年5月25日頃～令和3年6月17日頃

ようてい産の旬の
農産物のご購入はこちらから!



●最寄りのAコープようてい各店舗

●地方発送受注窓口

0120-049-748

電話受付時間
平日 9:00~17:00
土曜 9:00~12:00
日曜・祝日 休業

●JAようていのホームページ「農産物の購入」
(株)Aコープようていの販売サイト
「産直ネットショップ」へ移動します



～食と農でつながるサポーター550万人づくり～

キャンペーン期間

令和3年5月6日(木)～10月29日(金)まで

准組合員加入キャンペーン

JAようてい出資金

505,000円以上して頂くと…

JAようてい給油所で使える割引チケット

(割引総額)
10,500円相当進呈!

割引内容

- ・灯油配送1ℓにつき10円割引 (300ℓ上限)
- ・ガソリン、軽油1ℓ給油につき10円割引 (50ℓ上限)
- ・洗車カード3,000円割引 など

更にキャンペーン期間中に
加入頂くと…

Aコープようてい後志くみあい機械センターで使える割引チケットを進呈!

(割引総額**5,000円**相当)

割引内容

- ①と②の両方使用が可能
- ① Aコープで2,000円以上お買い上げ時使用出来る割引チケット500円×5枚
※2,000円毎に1枚使用可能 ※換金・再発行は出来ません、お釣りは出ません。
- ② 後志くみあい機械センターで2,000円以上利用時 (車検、整備、オイル交換、用品、部品など) に使用出来る割引チケット500円×5枚
※2,000円毎に1枚使用可能 ※換金・再発行は出来ません、お釣りは出ません。

この機会にぜひご加入下さい。詳細はお近くのJAようてい各支所までお気軽にお問い合わせください。

JAようてい

本所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2
☎0136-21-2311

黒松内支所 寿都郡黒松内町宇黒松内284
☎0136-72-3341
蘭越支所 磯谷郡蘭越町蘭越町104
☎0136-57-5211
ニセコ支所 虻田郡ニセコ町宇本通105
☎0136-44-2331
真狩支所 虻田郡真狩村字真狩45
☎0136-45-2131

留寿都支所 虻田郡留寿都村字留寿都211-2
☎0136-46-3121
喜茂別支所 虻田郡喜茂別町字喜茂別22-57
☎0136-33-2316
京極支所 虻田郡京極町字京極683
☎0136-42-2131
倶知安支所 虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地2
☎0136-22-1137

正解者の中から5名の方にプレゼント!

クイズに答えて
ようてい産アスパラ (グリーン・ホワイト) をもらおう!

クイズ

下の文の○に当てはまる部分をお答え下さい。

ルイ14世はホワイトアスパラを

「○○○○○○○の指先」と呼んでいました。

応募方法

記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、Eメール、ホームページお問い合わせフォームのいずれからご応募ください。

はがき: 〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目
JAようてい 管理本部企画経営課 行
FAX: (0136) 21-2321
ホームページ: <https://www.ja-youtei.or.jp/>
メッセージ: 右のQRコードを読み取って下さい。

※当選者は発送をもって代えさせていただきます。
(6月上旬発送予定)



QRコード

記入項目

- ①クイズの答え
- ②郵便番号・住所
- ③電話番号
- ④氏名
- ⑤ようてい農協との関係 (正組合員・准組合員・その他)
- ⑥コミュニティ誌への感想・農協への意見

応募期限

令和3年
5月31日(日)
まで