

<作り方>

- ① アスパラは根本部分の皮をピーラーでむいて2cm位の長さに切る。じゃがいもは一口大、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かして、玉ねぎを炒めて透き通ってきたらじゃがいもを加えて更に炒める。
- ③ ②に水、顆粒コンソメ、ローリエを加えて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③にアスパラを加え、火が通るまで煮る。火からおろして、あら熱を取る。
- ⑤ ローリエとアスパラの穂先を取り除いてミキサーにかける。
- ⑥ 鍋に④を戻して、牛乳を加えて火にかけ、塩コショウで味を整える。
- ⑦ スープカップに注ぎ、牛乳を少しかけ、取り除いておいたアスパラの穂先を飾る。

アスパラガスの歴史

アスパラガスは紀元前から記録が残っている非常に歴史のある野菜です。日本へは江戸時代の後半に観賞用として伝わりました。独特の葉が珍しく、当時は観葉植物としての扱われたようです。

日本で食用として利用されるようになったのは明治時代前半の北海道開拓がきっかけです。今でも北海道は全国一位の生産量を誇ります（ちなみに長野県は3位です）。

その後、本格的に野菜として栽培され始めたのは大正時代頃からです。当初は在詔用のホワイトアスパラガスがほとんどを占めていました。昭和40年代以降はグリーンアスパラガスが好まれるようになり、いつの間にかグリーンとホワイトのシェアが逆転してしまいました。

原産地とされる南ヨーロッパからロシア南部では古くから自生していたそうです。少なくとも紀元前200年頃にはギリシャやローマで栽培が行われていて、食用のほか薬としても利用されていたようです。その後、17世紀頃までにはヨーロッパに広く普及し、移民によってアメリカ大陸にも伝わり、アメリカでも広く栽培されるようになりました。

日本へは江戸時代後半に観賞用として伝来。そして明治時代初期の北海道開拓にもなって食用の種子を導入しました。ただし本格的に栽培されるようになったのは1923年（大正12年）以降といわれます。当初はホワイトアスパラガスがメインでほとんどが在詔にされていたが、昭和40年代以降はグリーンアスパラガスが好まれるようになり、ホワイトアスパラガスは減少しました。

アスパラガスの見分け方(選び方)

茎が太くまっすぐ伸びて張りがあり、みずみずしく締まったものが良いです。鮮度が落ちたり、成長しすぎたりすると穂先が開いて味や食感が落ちます。茎の細すぎるものや縦スジの多いものも避けましょう。

アスパラガスの保存方法

少し湿らせた新聞紙等に包みポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存します。あまり日持ちはしないので2~3日中に食べきりましょう。食べきれない場合はかためにゆでて冷凍します。冷凍したものは1ヶ月を目安に使いましょう。

アスパラガスの調理方法

炒め物、煮物、揚げ物、サラダなど万能に使えます。根本部分が固い場合はピーラー等で皮を剥くと食べやすくなります。茹でる場合はお湯に塩を入れ、火の通りにくい根元部分から順に入れていきます。歯ごたえの残る程度に茹でないで味や栄養が落ちやすくなるのでご注意ください。炒め物や揚げ物の場合は下茹でをせず、生のまま調理すると風味が残りやすいです。

アスパラガスの主な栄養成分(可食部100g中)

主な栄養成分（可食部100g中）
 βカロテン当量（370mcg）、葉酸（180mcg）、カリウム（260mg）
 アスパラガスには「アスパラギン酸」というアミノ酸を豊富に含まれます。アスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復に効果があると言われています。
 また、ホワイトアスパラガスよりもグリーンアスパラガスの方が栄養価は高いです。

アスパラの春色ポタージュ

<材料>

アスパラ(太め)	2本	バター	10g
じゃがいも(中)	1個	顆粒コンソメ	小さじ1-1/2
玉ねぎ(大)	1/4個	塩こしょう	少々
ローリエ	1枚	牛乳	200cc
水	200cc	塩こしょう	少々

