



## 出雲の春野菜 あすっこ アスパラガス♪

### あすっこの中華スープ

#### 【材 料】…4人分

・あすっこ	1束
・にんじん	20g
・たまねぎ	40g
・ハム	20g
～スープ～	
・酒	大さじ2
・中華スープの素	大さじ1
・塩、コショウ	少々
・水	800ml

\*あすっこの代わりに、菜の花やほうれん草で作っても  
彩りが良く、おいしいですよ！

#### 【作り方】

- ① あすっこは、根元を切り落として3cmくらいの長さに切り、さっと水につけて、ザルにあげる。
- ② にんじんとたまねぎとハムは、細切りにする。
- ③ 鍋に、水とスープの調味料を入れて煮立て、にんじんとたまねぎを加えてさっと煮る。
- ④ ③にあすっことハムを加えて、菜の花の色が鮮やかになったら、塩・コショウで味を調える。

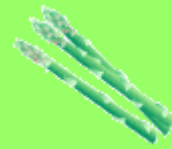


あすっこは、ブロッコリーとビタミン菜を交配させて平成15年に誕生した島根県オリジナルの春野菜です。島根の明日をめざす野菜、アスパラガスのような食感、アスコルビン酸（ビタミンC）を多く含むことからこの名前がつけられています。名前の由来のとおり、ビタミンCが豊富で、ゆでてもその含有量は多く、風邪予防や美肌に効果的です。

あすっこは、茎や葉、つぼみ、花を全部食べることができ、サッとゆでると鮮やかな緑色となり、アスパラガスのような甘みができます。苦味がないことから子どもも食べやすく、和えもの、炒めもの、天ぷらなどさまざまな料理に使うことができます。

島根で作られ出された春野菜で、一足早く春の味を味わってみませんか。

## アスパラのごまネース和え



### 【材 料】…4人分

• アスパラガス	8本
• 人参	40g
• ベーコン	20g
• すりごま	5g
• マヨネーズ	15g
• しょうゆ	少々

### 【作り方】

- ① アスパラガスは、固い部分をピーラーで剥ぎ取り、皮の部分とハカマの部分を取り除いて、熱湯でさっと茹でる。粗熱が取れたら、食べやすい大きさの斜め切りにする。
- ② 人参はせん切りにして茹でる。ベーコンは、1cm幅に切りさっと茹でておく。
- ③ ボウルに①と②、分量のごまと調味料を入れて混ぜ合わせる。

出雲の特産品として生産が盛んなアスパラガス。鮮やかな緑色のアスパラガスは食卓に彩りをそえます。

アスパラガスの栄養は、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含んでいることが特徴です。これは新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高める働きをするため、疲労回復や滋養強壮に効果があります。また穂先にはルチンという成分が含まれ、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防につながります。

アスパラガスにはグリーンとホワイトがありますが、栽培方法が違うだけで品種は同じです。日光に当てて育てるグリーンアスパラに対し、日光に当てず土の中で育てるのがホワイトアスパラガスです。近年では、長さの短いミニアスパラも出回るようになりました。購入する際には、茎がまっすぐで太いものがおすすめです。硬くなったらピーラーで側面を剥ぎ取ると硬さが気にならずおいしく食べることができます。ゆでてサラダや和え物に、また焼いたり揚げたりしてもおいしくいただけます。

