

# なめがたを食べよう

## アスパラガス

vol.54

「簡単な調理でおいしく食べられる「アスパラガス」。栄養価も高く、料理の彩りとしても緑色がきれいに映えます。」

今回は、ご家族でアスパラガスを栽培している小貫地区の鬼澤幸次さんにお話を伺いました。

「行方産のアスパラガスは、特に柔らかくてみずみずしいです。土壌も栽培に適し

ているのでしょね」

ハウス内に入ると、高く伸びた茎にはふわふわとした葉が生い茂り、その下からは何本も若い芽が出ていました。私たちが食している部分は、この芽の部分です。

「アスパラガスの収穫時期は、4月から8月にかけて。春先が最も柔らかい旬の時期です。春に植え付けをした株は、約3



みずみずしいアスパラガス



収穫したばかりのアスパラガスを手にする鬼澤さん



若い芽が顔を出しています

年後に初めて収穫できるようになります。年を追うごとに出来る芽が増えてきて、長くて10年くらい収穫を続けることができます。夏場以降は翌年の収穫に備えて株を残しておき、大きく生長させることにより、根の部分に栄養分が蓄えられます」

鬼澤さんのこだわりは、有機肥料を使用し無農薬で栽培しているということ。ハウスの温度や与える水の管理、害虫予防の対策は大変ですが、消費者に安心して安全なアスパラガスを届けるために努力しています。

「アスパラガスは、焼いて塩を振って食べると素材そのものが味わえます。ほかにも肉巻きや天ぷら、炒め物もおいしく、おすすめですよ」と鬼澤さん。

今後、鬼澤さんは、アスパラガス栽培の仲間を増やしていくこと、また、行方産アスパラガスの収穫量を増やすための研究もしていきたいと考えています。

いろいろな食べ方が楽しめるアスパラガス。皆さんもぜひどうぞ。

### おいしく食べよう！チャレンジクッキング



しょうがが香る。アスパラガスと豚肉の塩炒め

#### ○材料（2人分）

- アスパラガス 6本 (100g)
- 豚もも薄切り肉 4枚
- (下味: 酒 小さじ1
- こしょう 少々)
- ぶなしめじ 70g
- しょうが ひとかけ
- サラダ油 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 大さじ1

#### ○作り方

- ①アスパラガスは根元の硬い部分を切り、下半分の皮をピーラーでむき、3～4等分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切ってボールに入れ、酒、こしょうを加えて、よくもみ込む。ぶなしめじはほくしておく。しょうがは千切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうがを入れて香りが立つまで炒める。豚肉、ぶなしめじを加えて炒める。豚肉の色が変わってきたら、アスパラガス、塩、こしょう、しょうゆを加えて全体をざっくり混ぜる。
  - ③フライパンに水大さじ2杯を入れて蓋をし、2分ほど蒸し焼きにする。アスパラガスに火が通ったら、最後にごま油で香りをつける。
- 【1人分栄養量】エネルギー 185kcal たんぱく質 12.3g 脂質 13.0g カルシウム 15mg 食塩 1.4g