



高貴な春野菜

アスパラガス



5月から6月にかけて旬を迎える「アスパラガス」。旬のアスパラガスは、柔らかくて甘味があるので、茹でる・蒸す・焼くなど、シンプルな調理法が一番！クセがないので、ベーコンや肉巻き、スープや炒め物にもぴったりです。栄養抜群で疲労回復や美肌、アンチエイジングやダイエット効果も期待できる万能食材「アスパラガス」ってどんな野菜なんのでしょうか。

アスパラガス前線



日本では春先から初夏にかけてが旬のお野菜として知られているアスパラガス。日本にアスパラガスが来たのは江戸時代のこと。最初は食用ではなく観賞用として伝わりました。

日本ではグリーンアスパラガスの方が主流ですが、ヨーロッパでは、ホワイトアスパラガスが主流！特にフランス・オランダ・ドイツなどでは、「高貴な春野菜」として特別な食べ物なんだそうです。ホワイトアスパラガスは16世紀イタリアで農作物の凶作により飢えに苦しんでいた人々が、偶然ホワイトアスパラガスを発見してヨーロッパ全土に広がったそうです。それからヨーロッパでは春を告げる野菜として知られ、日本の「桜前線」のように「アスパラガス前線」として4月にスペインから収穫が始まり、フランスからベルギーへ、オランダからドイツへとアスパラガス前線が北上していくそうです。

オス？メス？

『アスパラガス』は、地上に伸びる新芽の茎が食用となります。種を植えて2～3年経たないと収穫できるまでに育たないのですが、収穫できるようになると、その後10年は同じ株で次々と芽が出てきます。1日に5cmほど成長するそうで、どんどん成長して葉が生い茂ると雉（キジ）が隠れるほど大きくなるということから“オランダキジカクシ”という別名があります。さて、『グリーンアスパラガス』と『ホワイトアスパラガス』の違いは知っていますか？実は同じもので『アスパラガス』が土から地上に芽を出すとき、その芽に日光を当てないようにすると『ホワイトアスパラガス』が誕生するそうです。『ホワイトアスパラガス』は生のままだと腐りやすいので、瓶や缶詰に加工されていることが多いそうです。でも、ホワイトアスパラガスのほうが甘くて美味しいそうです。見つけたら買ってみましょう。そして、アスパラガスにはオスとメスがあり、私たちが普段食べているのはほとんどがオス。メスはオスよりも芽を出す数が極端に少なくなるため、その分1本1本に栄養素が多く分配され、甘みや旨みが凝縮しているので美味しいそうです。穂先がキュッとしまっているのがメス、バラバラになっているのがオスなんだそうです。

アスパラガスの栄養

ホワイトアスパラガスとグリーンアスパラガス、どちらもおいしいけれど、より栄養価が高いのはお日さまを浴びて育ったグリーン。抗酸化力が高いのも注目すべきポイントです！そんなグリーンのアスパラガスから摂れる栄養は

◎ アスパラギン酸

疲労回復作用を持つことで知られる、アミノ酸の一種。アスパラガスから発見されたことにちなんで命名されたそうです。即効性のエネルギー源であり、スポーツドリンクなどにも配合されている。

◎ グルタチオン

強力な抗酸化作用（体のサビ取りをする働き）を持つ、3つのアミノ酸からなる化合物。特にアスパラの穂先に多い。老化や、動脈硬化、ガンなどのあらゆる病気の予防に働くとされている。美白効果や老化も防いでくれるそうです。

◎ ルチン

強力な抗酸化作用を持つ、色素成分フラボノイドの一種。老化予防などの働きがあるほか、血流改善や毛細血管を丈夫にする働きもあり、出血性の疾患や、動脈硬化の予防などにも働くと考えられている。水溶性で水に溶ける性質があるため、アスパラを茹でるよりは、蒸したり炒めたりする方がルチンの損失が少ないそうですよ。

においが...

アスパラガスを食べた後の尿がくさいことに気づいたことがありますか？アスパラガスを食べた後の尿には独特な臭いがあると感じる人が一定の割合でいるそうです。近年の研究では、くさいと感じる人は原因物質のにおいを嗅ぎ分ける能力があるからだということが分かってきました。日本ではほとんど話題になりませんが、日本人でも30%くらいの方がにおいを感じるそうです。ちなみに、アスパラガスを食べた後の尿の匂いを感じやすい遺伝子タイプの人の割合が高い都道府県は、山梨県38.8%なんだそうです。京都府の方は30.66%なんですって。皆さんはどうでしょうか？アスパラを食べた後にこっそり確かめてみてください。

漢字しりとり迷路

挑戦してみよう！

4月号こたえ

スタート

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 動 | 消 | 外 | 食 | 臭 |
| 画 | 一 | 号 | 卓 | 上 |
| 中 | 的 | 称 | 名 | 映 |
| 途 | 技 | 派 | 芸 | 画 |
| 上 | 演 | 手 | 工 | 廊 |

ゴール

スタートからゴールまで熟語のしりとりで移動する迷路ゲームです。正しいルートでゴールまでたどり着くと、通らなかったパネルが出てきます。

| | | | |
|----|---|---|---|
| 半形 | 図 | 別 | 行 |
| 生地 | 鑑 | 識 | 動 |
| 改種 | 品 | 物 | 植 |
| 良 | 以 | 嚴 | 正 |
| 性別 | 性 | 莊 | 前 |

この余りのパネルの漢字をつなぎ合わせてできる熟語が「答え」になります。例題では「以」と「前」のパネルが余るので、「以前」が答えとなります。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 讓 | 歩 | 路 | 鼓 | 笛 |
| 案 | 道 | 和 | 太 | 隊 |
| 内 | 向 | 緩 | 的 | 長 |
| 別 | 性 | 経 | 量 | 老 |
| 格 | 納 | 入 | 力 | 後 |

こたえ
経路

讓歩 → 歩道 → 道案内 → 内向性 → 性別 → 別格 → 格納 → 納入 → 入力 → 力量 → 量的緩和 → 和太鼓 → 鼓笛隊 → 隊長 → 長老 → 老後

漢字しりとり迷路 応募方法

- ①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。
- ⑤答えをご記入の上 FAX かメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133 ✉hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです！

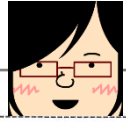
かんたんレシピ

グリーンアスパラとちくわのごま酢和え

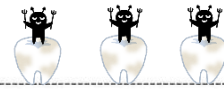
✪材料✪ (2人分)

| | |
|------------|--------|
| グリーンアスパラガス | 2本 |
| 塩 | 少々 |
| ちくわ | 2本 |
| 【調味料】 | |
| ●みりん | 大さじ1 |
| ●しょう油 | 小さじ2/3 |
| ●砂糖 | 小さじ1/2 |
| ●酢 | 大さじ1.5 |
| ●すりごま | 大さじ1.5 |

- ① グリーンアスパラガスは根元2cmほどを折り、塩を加えた熱湯でゆでて水に取り、水気をきって3cm長さの斜め切りにする。
- ② ちくわは縦半分に切ってから、長さを半分に切る。
- ③ みりんは耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で10秒ほど加熱し、ほかの調味料と①②と混ぜ合わせたら完成。



「くさおり」のつぶやき...



先日、久しぶりに歯医者さんへ。最後に行ってからたぶん10年近く経っていると思います...。だって、歯医者に行くのは苦手ですから...。なぜ行くことにしたのかと言うと、数年前から奥歯が何となく痛い。それでもたまにたまに過ぎてきたのですが、今回は痛みがなかなか引かなくなかったので、行くことにしました。いつものごとく虫歯はないだろうと思っていたのですがレントゲンを撮り、診察をしてみたら、歯の噛み合わせが悪いので、歯ぐきが少し弱っているとのこと。麻酔をかけたり、痛いことはいっしょいされるとかと思っていたのに、少し歯の掃除をして、歯を研磨して噛み合わせを治してもらっただけで、痛みが消えました。歯医者さんすごい!! 痛いことしないうら、もう少し頻繁に通おうかな。

社長よりひとこと

いつも「かどけん通信」をお読みいただきありがとうございます。通信も16号で13年7月継続してきました。これでも結構長くやっているとありますが加藤建設は2023年5月1日で70周年を迎えることができました。私より年上の会社の灯火を、小さくてもいいので消すことなく、今後も出来るだけ続けていきたいと思っています。あとになって感じるのは月日の経つのが早いということ。今年もう3月が過ぎてしまいました。何もしなくても時間は過ぎ去ります。どうせならボーッとしないで、仕事だけではなく、何か打ち込んで充実した日々を過ごしていきたいですね! 加藤 淳



かどけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かどけんホーム

かも社長

検索

検索

ホームページは
こちら↓

