



食ペルシユ通信

2024年4月発行

第10号

今月の食材 グリーンアスパラガス

基礎知識

グリーンアスパラガスの旬は春と夏の二回。春は旨味が強く、夏はみずみずしです。実はオスとメスがおり、総先がぶくらしてつるオスはシャキとした食感、締まりの形のメスは柔らかいリわれです。

カロテンやビタミンのA、C、E、Bの他、鉄分や葉酸などの栄養価が高い食材です。疲労回復、肝機能向上、貧血や高血圧予防の期待ができます。ちなみにホワイトアスパラガスは日光を遮断して育てたものです。

選び方と保存方法

穂先が締まり、鮮やかな緑色で太さが均一に真直ぐなものを選びます。立てて保存すると長持ちするので根元を濡らしたペーパーで巻き、ラップをしてからコップなどに立てて冷蔵保存します。

なるほど★アイデア

根元の固い皮はピーラーなどでむきます。固さが切り落としでも良しです。

中央の皮はむき、ハカマ(こうじこう)にあまこ(角形の部分)も除くと食感やすみず。

長マをソコして茹でた時はフライパンを使うのがオススメ。先に根元を湯につけ、3分物程出したら全体を沈めます。一分経たらラザルにあけてそのまま冷まします。

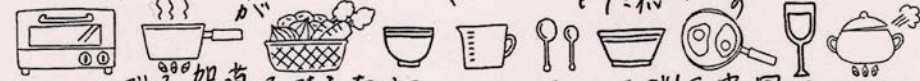
離乳食でもおいしく!!

★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。

初めは穂先を柔らかく茹でて使います。慣れたら根元の部分も固皮とハカマを除いて使えます。

焼くだけでも美味しく、茹でた汁、スリッパの粉状がつかみ食べにも重宝します。

薄く伸ばしたママサで包み、焼くのもオススメ。加熱時間や味をつけまのつけ回りを変えただけで大人から取り分けができます。



「発行」産前産後ケア施設 ママペルシユ
杉並区上荻3-22-12トリトリ上荻
TEL03-5330037299

