

# そら<sup>まめ</sup>豆<sup>け</sup>あ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～

平成30年4月発行



## そら豆コラム ～ 今がおいしい！旬の食材をご紹介します [春] ～

■『旬の食材』とは一年で最も適した環境で育てられ、最も栄養価が高まる時期に収穫した食材のことです。四季がある日本では、季節によってさまざまな『旬の食材』を楽しむことができます。

最近では栽培技術の向上により、多くの食材が一年中店頭に並ぶため旬を感じる事が少なくなりましたが、味よし・栄養よし・価格良しの『旬の食材』で日本のおいしい四季を感じてみてはいかがでしょうか。



### <アスパラガス>

アスパラガスの旬は3月～6月頃。おもに北海道や長野県、佐賀県で栽培されています。最近出回るようになった野菜という印象を受けますが、実は江戸時代からある植物で元々は食用ではなく観賞用として栽培されていたそうです。

アスパラガスを見分けるポイントは全体的に濃い緑色で、みずみずしくハリがあり、茎が太めで穂先がピンとして閉まっているものが新鮮です。まっすぐに伸びたものを選びましょう。

保存する時は根元を少し切り落とし、切り口を水で濡らしたペーパータオルで包みます。密封できる袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存しましょう。横にすると穂先が起き上がろうとして鮮度が落ちてしまうそうです。

グリーンアスパラガスに含まれている栄養成分として、特に注目したいのが名前の由来にもなった「アスパラギン酸」という成分です。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を活発にしたり、疲労回復効果が期待できる栄養素として栄養ドリンクなどにも含まれています。

---

### <あさり>

あさりの旬は産卵を控えた春と秋の年2回訪れます。特に3月中旬～5月初旬の潮干狩りのシーズンは潮の満ち引きの関係で、身が肥えていて味の良いあさが獲れると言われています。

あさりの殻の色や模様は生息する場所で異なり、沖の砂地でははっきりとした縞模様、浅瀬の砂泥地ではぼんやりとした黒っぽい色をしているそうです。味の良いあさは沖の砂地で育ったもの。

おいしいあさりを見分けるポイントは殻が平たく幅が広いもので、さらに殻の模様がはっきりしたものを選ぶと良いそう。一見おいしそうに見える丸くて厚みのある殻のものは、浅瀬育ちで殻に栄養を取られてしまい身が小さくなりがちだそうです。

購入するときは固く閉じているものか、水管を触るとすぐに引っ込むものを選ぶと活きが良いあさりですよ。

### ◆塩分を控えたい人必見!! 『塩水を使わない、あさりの砂抜き方法』

① 貝殻に付着した汚れを落とすようにこすり洗いをしたあさを深めの容器に入れ、45～50℃のぬるま湯を注ぎます。

(沸騰したお湯と水を同量合わせると45～50℃のぬるま湯になります。)

② 20分程放置後、再度ぬるま湯の中でこすり洗いをし汚れを落とします。

