

ふくおかさん家の
うまかもん

アスパラ ガス



“走り”の時期に食べたい。 春を告げる「アスパラガス」

旬

2月～5月

生産地

福岡市南区、西区

春の訪れを告げる「アスパラガス」。ほんのり甘い独特の風味や香り、シャキシャキとした食感が特長で、天ぷらやサラダ、肉巻きなどにしてもよし、1本まるごと茹でてそのままいただくもまたよし!と主役にも脇役にもなれる便利野菜です。また、グリーンアスパラガスは、カロテンやビタミンC、E、B群が多く、疲労回復に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸(これはアスパラガスから発見された栄養素!)も多く含まれています。

アスパラガスは筍と同じように地下茎によって育ちます。春になると土から芽がニョキニョキと顔をだし、私たちはこの若芽を食べているのです。

そのスピードたるや驚異的!朝5センチくらいのアスパラが数時間後には10センチ以上になっていることも

あり、旬の時期は収穫もスピード勝負。温度が上がると穂先が開いてしまうので、家庭でも水に入れて立てっていると日持ちするのだそう。

毎年、収穫は2月から始まり5月頃までが「春芽(はるめ)」、以降は「夏芽(なつめ)」と呼ばれます。2月の“走り”の時期が旨みも強く、太くて美味しく、採れたてのアスパラガスは生でも食べられるそうです。穂先と下の部分では硬さが違うので、調理の際は立てたまま茹ではじめ、少し経ってから寝かせるのがオススメ。

鮮度が命のアスパラガス。JA福岡市管内で採れた新鮮なアスパラガスは「博多じょうもんさん市場」ので購入できます。

