



◎ 材料（4人分）

グリーンアスパラ …………… 細め8本
 豚もも肉（薄切り）…………… 8枚
 塩・こしょう …………… 各適宜
 サラダ油 …………… 大さじ1
 A しょうゆ …………… 大さじ1
 みりん …………… 大さじ2
 酒 …………… 大さじ1
 ショウガしぼり汁 …………… 小さじ2



◎ 作り方



① アスパラはかまを取り除き、ピーラーで太さをやや均一にし（巻きやすくなる）、さっとゆでる。



② 豚肉に塩、コショウを軽く振り、アスパラ1本分を芯にして巻く。残りも同様に巻く。



③ フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして置いて焼く。



④ 焼けたらフライパンから取り出し、余分な油をふき取り、取り出した肉巻きを戻し、Aのたれをからめる。



⑤ 食べやすい長さに切る。付け合せにレタス、キュウリ、ミニトマトなどを添えるとよい。

1人前

エネルギー 127 Kcal
 食物繊維 0.5 g
 塩 分 0.9 g



アスパラの肉巻き



文・レシピ・調理 石狩市食生活改善推進協議会



アスパラガス？ アスパラ？

初夏の訪れとともに顔を出すアスパラ、北海道の野菜収穫の始まりを知らせるアスパラ。原産地は南ヨーロッパ近辺と言われ、紀元前から栽培されていましたが、江戸時代日本に伝来したアスパラは食用ではなく観賞用として用いられていたそうです。

アスパラはユリ科ともキジカクシ科とも言われている多年草で一般的に「アスパラガス」が省略された言い方が使われています。皆さんはどちらの言い方を使っていますか？ ちなみに学術名は「アスパラガス・オフシナリス」だそうです。

アスパラの食用の栽培が始まったのは明治4年（1871年）です。札幌で試験栽培が始まり、本格的栽培が行われたのは農学博士下田喜久三氏により大正11年（1922年）になってのことです。当時は全てホワイトアスパラで缶詰にし高級品とされていました。

現在では、ホワイト、グリーンに加えて紫色のアスパラも見かけるようになりました。ホワイトアスパラはやわらかな食感、グリーンアスパラはシャキシャキ感、紫アスパラは甘みが強く歯ごたえもあり生食に向いているとか。気温が30度近くになると1日10℃以上もあつという間に伸びる作物です。

どんどん伸びるアスパラはたくさんの栄養を含んでいます。抗酸化作用のβ-カロテン、造血作用の葉酸、高血圧予防のカリウム、ビタミンC・E・B群が多い緑黄色野菜です。色々な栄養を含んだアスパラをお料理の工夫をしながら食べるようにしましょう。

アスパラは、北海道が収穫量全国一位となっています。人気野菜ランキングでは、男性より女性に人気があるようですが男女ともにおいしく召し上がっていただければと思います。

