「食」から日本の未来を支えます

19 JAPANESE FOOD CULTURE

Washoku JAPAN 伝えよう、和食文化を。

# 日本の食文化を見直そう

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、
食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を
実践する力を身につける「食育」は、
食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月 19 日、
日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

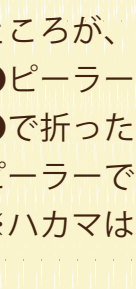
バックナンバーは
こちら⇒

## 「食」から日本の未来を支えます。

エームサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで
日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。

aim SERVICES エームサービス株式会社

エームサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



## 今月 は、「アスパラガス」から日本の未来を支えます。

■栄養情報　≪出典：文部科学省日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）≫
アスパラガス 若茎 生 100g　1 本 約 20g
【エネルギー】21kcal
【たんぱく質】1.8g
【脂質】0.2g　【炭水化物】2.1g
【ビタミン B1】0.14 ㎎

■基本情報
・分類：キジカクシ科クサスギカズラ属
・主な産地：北海道、佐賀県、熊本県（令和元年作況調査より上位抜粋）
・旬：5 月～ 7 月

## 家事のキホン

・選び方：色鮮やかで、穂先が締まっており、一定の太さでまっすぐなものを選びましょう。
ハカマと呼ばれる△の葉が少なく、間隔が広いものほど、柔らかいといわれています。
・冷蔵保存：乾燥に弱い野菜なので、新聞紙やラップで包み、野菜室で保存すると長持ちします。（1 週間程度）
アスパラガスは、上にのびる野菜なので、穂先を上にして立てて保存するのがポイント。
・冷凍保存：すぐに食べない場合は、食べやすい大きさにカットし、固めに茹で、
粗熱がとれたらポリ袋に入れ、冷凍しましょう。

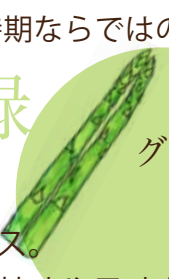
根本は皮が硬く、筋っぽいので下処理が必要です。どこまで硬い部分なのか、見た目ではわからない。。。どこまで取り除けば良いの？と悩んだことはありませんか？

❶根本をぽきっと折る
根本部分を持ち、弓なりにして自然と折れるところが、柔らかい部分と硬い部分の境目。

❷ピーラーで皮むき
❶で折ったところから 3 ～ 5cm ほどをピーラーで薄くむきましょう。
※ハカマは、食べられるのでそのままで OK。

## アスパラガスの種類

最近スーパーでも、いろいろな色のアスパラを
見かけるようになりました。
旬の時期ならではのフレッシュなアスパラをぜひ！



緑 グリーン green アスパラガス

一般的アスパラガス。
歯ごたえがよく、甘味や風味も豊か。
国産が手に入る旬の時期のアスパラは、皮も柔らかく甘みも強いので、さっと炒めてシンプルな調理法がおすすめです。

白 ホワイト White アスパラガス

西洋で定番なのは、ホワイト！
グリーンと品種は同じですが、土を寄せて太陽を遮断して栽培します。独特な甘味とほのかな苦みが特徴。缶詰のクリーミーな食感とは異なり、生は、甘みがあり歯ごたえも◎

紫 purple 紫 アスパラガス

最近、見る機会が増えてきた紫色のアスパラガス。アントシアニンという色素を含んでいます。香りがよく、茎は柔らかめ。みずみずしく、皮も柔らかいので、生でサラダがおすすめです。
（加熱すると、緑色になります）

## アスパラガスとじゃがいものうま塩ソテー

調理時間・・約 15 分

【材料】
アスパラガス・・・・・・1/2 束
じゃがいも・・・・・・・・2 個
ごま油・・・・・・・・大さじ 2
＜調味料＞　※
塩だれ（市販）・・・・・大さじ 2
↑※鶏ガラスープ、にんにく、塩、こしょうで代用できます。

【作り方】
❶アスパラガスは、下処理をし、斜め 5mm にカットする。
じゃがいもは、皮をむき、5mm 拍子切りにし、水にさらす。
❷フライパンを熱し、ごま油をひき、よく水を切った❶のじゃがいもを入れ、炒める。
❸❶のアスパラを加え、塩だれを入れ、炒め合わせ、できあがり♪
ポイント：じゃがいもは、食感が残る程度に炒める。

## にっぽんのおいしいもの

### 「ヒデコ」　秋田県　×　食文化

アスパラガスではありませんが…、「山のアスパラガス」と呼ばれるアスパラガスそっくりなシオデという山菜があります。秋田県では「ヒデコ」と呼ばれ、仙北地域の民謡「ひでこ節」に登場するなじみ深い山菜のひとつ。とても希少な山菜で、味や食感もアスパラガスのよう！

aim SERVICES × 秋田県　エームサービス株式会社と秋田県は、魅力ある秋田県の食を提供する連携協定を締結。秋田県の食情報をお伝えします。