



仲間・家族の支え

今年で就農歴37年目を迎える、伊藤長生さん・光子さん夫妻。これまで様々な作物を栽培してきたお二人が、アスパラガスの栽培を始めたのは8年前のことです。

「当時みようがに代わる作物を探していて、JA営農指導員からアスパラガスを勧められたのが、きっかけです。周囲にアスパラガスを栽培していた農家はいなかったため、不安ではありましたが、指導員やアスラガ

スを栽培している人に教えてもらいながら、試行錯誤を繰り返して、ようやく納得の出来るものが作れるようになりました。もちろん家族の協力が無ければ、出来なかったと思います。」

手間暇かけて…

伊藤さんが手がける露地栽培は、5月から6月にかけて出荷のピークを迎えます。太陽の恵みをいっぱい受けたアスパラガスは、栄養分が豊富で、肥料を大量に散布して丁寧な畑を作りながら育てられます。

「アスパラガスは寒暖差が大きいほど、日中作られた糖分が夜間冷え込むことで消費されずに残り、甘く穂先の締まったものが出来上がります。そのためには土壌の充実が必要不可欠なので、有機堆肥などをふんだんに使い、地力の向上を図るとともに、病害防除にも注意しています。」と伊藤さん。

自然の恵みと伊藤さんの愛情をたっぷり受けたアスパラガスは、その甘さと柔らかさで、多くの消費者に好まれています。

農産物の豆知識



アスパラガス ～疲労回復に最適な栄養素がぎっしり

アスパラガスの穂先には、アミノ酸の一種のアスパラギン酸が含まれています。名前からも分かるように、この栄養素はアスパラガス特有のもので、体内の新陳代謝を促し、細胞を活性化させ、疲労を回復させます。また最近では滋養強壮剤の薬剤としても使われています。

穂先には糖質のルチンも多く含まれており、これは毛細血管を強くし、血圧を下げる効果があります。

さらに粘膜を強化するβ-

カロテン、赤血球を作る働きのある葉酸もたっぷりです。

こうしたパワフルなアスパラガスの栄養素を十分に生かすためには、調理時に茹で過ぎないことが重要です。

茎の部分が硬いので、つい長く茹で過ぎてしまいがちですが、あらかじめ小さめのポウルか鍋に熱湯を入れ、茎の部分だけ先にちょっと漬けておきます。それから、サッとゆで直すと、均等に茹でることが出来ます。



△甘みと瑞々しさが特徴です。

●栄養の比較 可食部100g当たり

	β-カロテン(μg)	葉酸(μg)	ビタミンC(mg)
アスパラガス(若茎/生)	380	190	15
(若茎/ゆで)	370	180	16
(水煮缶詰)	7	15	11

