

# 野菜 (vegetable) を知って美味しく (Delicious) 食べよう



## ベジシャス ～野菜の旬ナビゲーション～

第28号 平成25年4月



今月の特集は **アスパラガス** ♪

アスパラガスといえば、かつては、ホワイトアスパラガスが主流でしたが、食生活の洋風化や健康志向の高まりとともに、太陽をいっぱい浴びて、鮮やかな緑色を帯びたグリーンアスパラガスが主流になっています。

グリーンアスパラガスは、ビタミン類を豊富に含みますが、特に葉酸を多量に含むので、貧血気味の人にはおすすめです。また、穂先に多く含まれているアスパラギン酸は、疲労回復を早める効果の他に、イライラや不眠症を防ぐ効果も期待できます。また、末梢血管を拡張して、血圧を下げるので、高血圧を改善し、動脈硬化の予防に効果を発揮します。

### ○産地潜入ルポ

平成25年2月26日(火) 佐賀県佐賀市の陣内大樹さん(23)の圃場に伺いました。

#### ～就農一年目！期待の若手生産者～

平成24年に佐賀市内にハウス8棟(計20a)を建て、新規就農をした陣内さん。平成25年1月から収穫を開始しました。元々、実家は県内唯一の馬の肥育農家をされていますが、農業大学の研修でアスパラガス農家にお世話になり、一人でも作業しやすいことから、アスパラガスの栽培を決意しました。

現在は、午前中に収穫を行い、午後からアスパラガスの茎の選別作業を行っています。実際にアスパラガスを栽培してみると、どの茎を残すかなどまだまだ勉強することが多いと話していました。

現在の収量は、部会の平均収量(10a当たり2.5t)ですが、それを4tまで伸ばす技術を習得することを目指しているそうです。



作型/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アスパラガス (半促成長期どり)					●							

● : 定植      ○ : 収穫・出荷(予定)



残した茎を生長させます。



収穫したアスパラガスは、各生産者が1ケースに700gの束を20個入れて集出荷場に持っていきます。



収穫可能な長さのアスパラがあり...



現在、収穫作業は、午前中に一度だけですが、最盛期には朝夕2回行います。

収穫するアスパラガスの長さは、27cmと決まっています。

### ～産地を支えるアスパラガス集出荷場～

以前は、収穫したアスパラガスは、生産者自ら選別、結束、予冷等の出荷作業をしていましたが、集出荷場が整備されてからは、生産者が栽培に専念できる環境になり、品質の良いものが出荷できるようになったそうです。

JAさかの集出荷場は、1～10月に稼働していますが、稼働のピークになる6月は、1日で8tのアスパラガスを出荷します。



集出荷場に運ばれてきたアスパラガスは、まずは、太さで選別されます。次に根元を2cmカットして25cmの長さにされます。

太さ、長さを揃えたアスパラガスは、結束機の計量台に1本1本置いていけます。結束機は、合計で100gになるように計算して結束場所に運んでいきます。



100gの束は、穂先と根元の2か所を結束された後に、発泡スチロールの箱に詰められます。



発泡スチロールに50束詰めた後、5℃で一晩予冷して出荷されます。鮮度を保つために関東の市場へは飛行機で！！



※ウェブサイトにはフォトクリップも掲載しています。

[http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01\\_000076.html](http://www.alic.go.jp/y-suishin/yajukyu01_000076.html)



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
**FOOD ACTION NIPPON**

## 【アスパラガスのポーチドエッグ添え】

アスパラガスのきれいな緑と卵の色が春らしい一品♪  
 ビタミン類を豊富に含むアスパラガスと良質なたんぱく源である  
 卵の組み合わせは、栄養面でも相性good!!



NY発のエッグベネディクトをベースに、アスパラガスをおいしくいただけるメニューです♪

### ○アスパラガスのポーチドエッグ添え(1人分)

アスパラガス	3本
卵	1個
水	4カップ
酢	大さじ3
生ハム(なければスライスハム)	2枚
A { マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1/2
パセリのみじん切り	適量

**ポイント**  
 アスパラガスを握り、下の方から力を入れて折れる箇所を探す。



① 茎の堅い部分を取り除き、茎の下から1/3ほどの皮をはかまと一緒にピーラーで剥く。



皮を剥いたことで、アスパラガスの緑と白のコントラストがきれいになりました♪



**ポイント**  
 根元の方から入れると、全体が均一にゆで上がります。

② 熱湯に塩を少々加えて約3分ゆで、水に取ってから、ペーパータオル等で水気を取る。



**ポイント**  
 鍋底に小さな泡が出る位の弱火にしてから、卵を流し込むように落とす。

③ 直径18cm程度の鍋に水を沸かして酢を加え、弱火にして混ぜて渦を作り、小さな容器に割り入れた卵をそっと落とす。



④ 5秒ほどして卵白がうすら白くなったらフォークで裏返し、卵黄を卵白でくるむようにして約3分ゆでる。



⑤ ゆでた後は、冷水に取って冷やし、ペーパータオル等で水気を取ってポーチドエッグのでき上がり。



⑥ Aを混ぜ合わせる

⑦ 皿にアスパラガス、ポーチドエッグ、生ハムを盛り付け、⑥をかけてパセリを散らす。



完成

【レシピ担当】

高松 京子

管理栄養士・調理師・製菓衛生師  
 中医薬膳指導員・野菜ソムリエ  
 ル・コルドン・ブルー・グランディプロム取得  
 調味料メーカーでのメニュー開発を経て、  
 現在は冊子等のレシピ作成や栄養コメントの執筆、  
 また、管理栄養士として栄養相談や料理指導にもあたる。



**ポイント**  
 今回のレシピと一緒にトーストを用意すれば、朝食にぴったりですね♪

### ○アスパラガスの出荷が増えてきます。

アスパラガスは、春芽と夏芽があり、春先に出る春芽がピークを迎えています。現在出荷されているものは、ハウス栽培のものが中心ですが、今後は、露地栽培のものも増えてきます。冬場は、輸入品が多いアスパラガス。春先からは、国産の割合が増えてきます。春の芽吹きを感じられる柔らかいアスパラガスをご賞味ください。

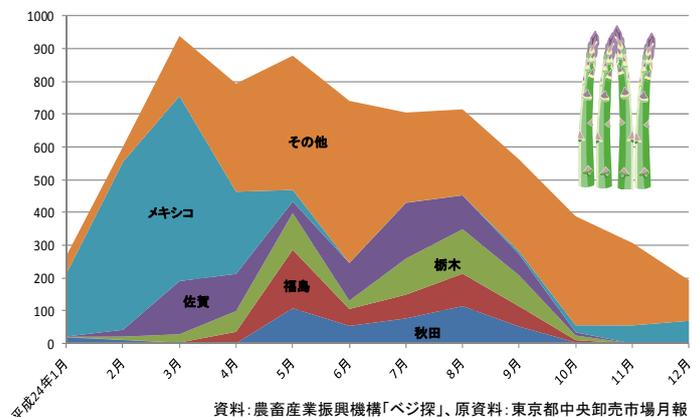
### ～アスパラガスから発見された栄養素！？～

皆さんは、アスパラガスから発見された栄養素があるのをご存じですか？一度は名前を聞いたことがあると思いますが、その名も「アスパラギン酸」。アスパラギン酸は、アスパラガスから1806年に発見されたアミノ酸で、疲労回復の効果があるとされています。このアスパラギン酸は、アスパラガスの他にトマト等に含まれています。

【野菜需給・価格レポート】 <http://vegetan.alic.go.jp/>

○次号は「みずな」の産地情報をお届けします。

(単位: t) 東京都中央卸売市場におけるアスパラガスの産地別入荷量の推移



### ■編集後記

- ・陣内さんの意気込みを感じることができました。これからの活躍に期待したいです。(K)
- ・アスパラガス栽培は、土づくりが命であることを改めて確認できました。(K・K)
- ・意外と簡単にできるポーチドエッグ！とろとろの黄身がアスパラとピッタリ！(A)

### ■取材協力

- JAさが
- 当該面におけるすべてのコンテンツは、当機構が著作権者その他の一切の権利を有します。
- 転載、引用する場合は右記、事務局までご連絡ください。

### ■発行元: 野菜需給協議会

事務局: 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給推進課  
 電話: 03-3583-9478 FAX: 03-3583-9484

### ■野菜の疑問、質問、解決します!

疑問、質問を募集しております!  
 こちらまでご連絡ください!

[vegecious@alic.go.jp](mailto:vegecious@alic.go.jp)

