

春を味わうアスパラガス

担当ぐんま未来大学医療保健学部栄養学科助教 井澤 莉佳

春先になると、直売所やスーパーにみずみずしいグリーンアスパラガスが並び、思わず手に取りたくくなります。国産のアスパラガスは春から初夏にかけて旬で、秋から冬はメキシコやオーストラリアなど海外からの輸入品が多く見られます。

今回は、旬のアスパラガスをよりおいしく味わうための、簡単な調理のつづを紹介いたします。

まずは下ごしらえです。アスパラガスは部位によってかたさが異なり、根元に近いほど筋が強くなります。根元側を両手で軽く曲げると自然に折れる位置があり、だいたい2、3センチほどです。この折れた部分より下は食感が悪いため、調理前に取り除きましょう。

また、根元の皮はかたいことが多いので、同じく3〜5センチほどをピーラーで薄くむいておくと、筋っぽさが消えて食べやすくなります。茎の側面にある三角形の小さな突起は「はかま」と呼ばれます。気になるときは、ゆで時間は、太めなら1分〜1分30秒、細めなら40〜50秒が目安です。焼いて調理する場合は、フライパンやクリルで表面に軽く焦げ目が付くまで一気に加熱すると、ゆでる場合よりも甘味が引き立ちます。オリーブ油と塩だけのシンプルな味がポイント。旬ならではの

【プロフィール】井澤莉佳さんは栃木県出身。女子栄養大学栄養学部卒業後、病院、栄養士養成校を経て、2025年に桐生大学に着任。修士(学術)。管理栄養士。好きな食べ物は、ギョーザ、刺し身、しらす。



食と栄養の

ぐんま未来大学栄養学科

情報定期便

No.088

【作り方】

- ①アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、根元から4〜5センチほど皮をピーラーでむく。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、中火でアスパラガス全体に焼き色がつくまで焼く。
- ③粒マスタード、マヨネーズ、蜂蜜、しょうゆを混ぜてソースを作る。
- ④アーモンドは包丁で粗めに刻む。
- ⑤焼き上がったアスパラガスにソースをかけ、アーモンドを散らして完成。

ハニーマスタードソースは、鶏肉のグリルや蒸し野菜にもよく合う万能ソースです。ぜひ、いろいろな食材でお試してください。

※次回は「小玉すいかの食材・栄養・レシピ」です。

保健・福祉

手洗いなどしっかりと

4月に入り、サクラが咲き、風に散って、季節が移ろいませ。保育園や幼稚園、学校も始まりました。生活が大きく変わる時期です。

インフルエンザはだいぶ落ち着いてきました。新型コロナウイルスも散発していますが、流行はみられません。RSウイルス感染症やA群溶連菌咽頭炎、ヘルパンギーナを含めた急

はやってる病気は?

性呼吸器感染症は徐々に減少傾向です。感染性胃腸炎の流行はピークを越えたようですが、まだ報告が続いています。ロタウイルスによる胃腸炎も含め、対策にはせっけんを使った手洗いが有効です。汚物などの消毒には次亜塩素酸ナトリウムを活用しましょう。

全国的には麻疹(はしか)の患者数が昨年よりも速いペースで増加しています。

(13日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (3月30日〜4月5日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	694	552	416	162
新型コロナウイルス感染症	81	53	68	60
RSウイルス感染症	16	8	5	15
咽頭結膜熱	3	5	10	7
A群溶連菌咽頭炎	43	53	48	58
感染性胃腸炎	293	232	214	195
水痘	15	2	14	6
手足口病	0	0	0	1
伝染性紅斑	1	2	0	1
突発性発疹	8	9	8	12
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	1	0	4	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	0	3	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	6	6	4	4
クラミジア肺炎	0	0	1	0
急性呼吸器感染症(ARI)	4117	3436	3353	2994
麻疹	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
百日せき	4	0	4	0

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

のおいしさを十分に楽しめま。今回は、アスパラガスのおいしさをシンプルに引き立てる一品として、「アスパラガスソーテーのハニーマスタードソースがけ」をご紹介します。

【材料】

- グリーンアスパラガス3本、オリーブ油
- ①粒マスタード、マヨネーズ、蜂蜜、しょうゆを混ぜてソースを作る。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、中火でアスパラガス全体に焼き色がつくまで焼く。
- ③粒マスタード、マヨネーズ、蜂蜜、しょうゆを混ぜてソースを作る。
- ④アーモンドは包丁で粗めに刻む。
- ⑤焼き上がったアスパラガスにソースをかけ、アーモンドを散らして完成。

ハニーマスタードソースは、鶏肉のグリルや蒸し野菜にもよく合う万能ソースです。ぜひ、いろいろな食材でお試してください。

※次回は「小玉すいかの食材・栄養・レシピ」です。

おいしさを引き出すポイントは