



## アスパラガス

### と シーフードの スパゲティ

Let's  
cooking



材料(4人前)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| スパゲティ                   | 400g  |
| エビ(中)                   | 8尾    |
| ホタテ(中)                  | 8個    |
| イカ(胴の部分)                | 1/2杯  |
| タラ(切り身)                 | 2切    |
| パプリカ(赤・黄)               | 各1/4個 |
| アスパラガス                  | 8本    |
| にんにく                    | 1片    |
| オリーブオイル                 | 大さじ2  |
| バター                     | 30g   |
| 白ワイン                    | 大さじ2  |
| 塩・こしょう・酒・<br>片栗粉・油・しょうゆ | 各適量   |

#### つくりかた

エビの殻をむいて背割りにし、背わたをぬいて、少量の塩・酒で下味をつける。  
ホタテはよこ半分に切る。イカは皮をむきひと口大に切って水気を拭いておく。  
タラはひと口大に切り、塩・こしょう・しょうゆで下味をつけ、味がなじんだら片栗粉をつけて油で揚げる。  
アスパラガスはさっと塩ゆでして3等分に、パプリカ(赤・黄)は細切り、にんにくはみじん切りにする。  
フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。①のエビ、②のホタテ、イカを炒めてから、③のタラ、④のパプリカ、

#### ワンポイント

できあがったスパゲティに、パセリのみじん切りをちらすと、さらに色鮮やかになります。

中央市(旧豊富村)では、昭和58年ころからアスパラガスを栽培しています。有機質を含む肥沃な土地は、土も軟らかく、アスパラガスの栽培に適していて、今では、栽培面積3ヘクタールを超える県下最大の産地となっています。

また、生産されたアスパラガスは、主に甲府市中央卸売市場に出荷されています。

●「アスパラガス」についてのお問い合わせは  
農政部果樹食品流通課野菜担当  
TEL 055-223-1602



毎月第3金・土・日曜日は、  
食うじやん甲斐  
県産食材の日です

## 春を告げる美しい緑の野菜 「アスパラガス」

春の代表的な野菜といえば「アスパラガス」。北海道や長野県など冷涼な地域での生産が盛んですが、県内でも肥沃な土壌を活用した高品質な「アスパラガス」が生産されています。  
今回は、春先から楽しめる県内産「アスパラガス」をご紹介します。

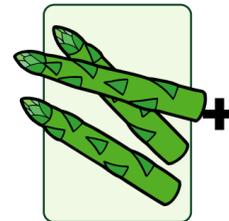


アスパラガスは根が大切  
出荷されるときに十五センチメートルほどの長さに切りそろえられるアスパラガス  
鮮度が決めるアスパラガス  
アスパラガスの魅力は、何といたっても歯触りとみずみずしさ。緑が濃く、穂先の開いていない張りのあるものが新鮮です。  
県内主産地の中央市(旧豊富村)では、「E・414」という品種のハウス栽培が行われています。この品種は品質が良く、一本の重みもあり太くしつかりしています。露地ものより早く三月上旬から市場に出るので、消費者は春先からアスパラガスを楽しむことができます。

食卓に春を  
アスパラガスはとれたてのものが一番美味しいのですが、冷蔵庫内で保存する場合は、寝かせず立てておきましょう。本来天に向かって成長するアスパラガスは、寝かせたままだと穂先を起こそうとして糖やアミノ酸を消費してしまい、鮮度が落ちてしまいます。  
歯触りが楽しめるアスパラガスは、どの料理にも合う食材です。調理する際には、アスパラガスの歯触りを損なわないよう手早く調理しましょう。  
県内産のアスパラガスで、春の食卓を彩ってみませんか。

アスパラガスの元気パワー  
アスパラガスに豊富に含まれているアスパラギン酸は、新陳代謝を高めたり疲労回復に効果があります。病気の原因といわれる活性酸素の生成を抑える働きをもつグルタチオン、動脈硬化を防ぐ葉酸のほか、穂先には毛細血管を強くしたり血圧を下げる働きのあるルチンなど、アスパラガスには体に良い栄養素がたくさん含まれています。

### アスパラガス + α = 効果<sup>2</sup>



- にんにく、昆布、ブロッコリー、しいたけ = 風邪予防
- アボカド、オクラ、セロリ、にんにく = 高血圧予防・心筋梗塞予防
- こんにゃく、ゆば、タラ、たまねぎ = 血行促進・動脈硬化予防
- 鶏肉、かぶ、大豆、タチウオ = 肝臓病予防・スタミナ強化

# 地産 地消

おいしい山梨再発見