

# アスパラガス

「アスパラ」と略称されることも多いアスパラガスは、ほのかな香りと甘み、歯ごたえのある食感が持ち味。サラダや和え物に、揚げ物、炒め物、肉料理の付け合わせなどにと幅広く利用される。春から初夏にかけてが旬の野菜だが、今はほとんど1年中手に入る。

## 茎を食用にする緑黄色野菜

アスパラガスのふるさととは、南ヨーロッパの地中海沿岸からロシア南部にかけて。古代ギリシャ、ローマでは紀元前から薬用や食用に利用されていたといわれる。17世紀を迎えるころにはすでにヨーロッパで栽培。移民によってアメリカ大陸にも伝えられ、品種改良が進んだ。

日本へは江戸時代の天明年間に、オランダ人によって長崎に持ち込まれた。当初



は野菜としてではなく、もっぱら葉の風情を楽しむ観賞用だった。

明治期になると北海道開拓に伴ってアメリカなどから野菜用種子が導入されたが、本格的に栽培されるようになったのは大正末期以降のこと。当時は輸出用缶詰にするためのホワイトアスパラガスがメインだった。現在のようなグリーンアスパラガスが家庭の食卓にのぼるようになったのは昭和40年代以降で、生活の洋風化に伴って緑黄色野菜の仲間入りを果たした。

アスパラガスはネギやタマネギ、ニンニクなどと同じユリ科の野菜。野菜としては珍しい多年性宿根作物で、土から顔を出した若い茎の部分を食べる。若茎は夏季ともなると1日に10cmも伸びる勢いがある。収穫しない茎は成長して150cm



やわらかい土から若茎がすくすくと生長

以上の背丈になり、松の葉のような細い葉を繁らせる。じつは、この葉は本物ではなく、「擬葉」という茎の一部。若茎のとき節ごとに並んでいる三角形の「はかま」が本物の葉だ。

アスパラガスは雌雄異株であることも特徴の一つ。花が咲いて実をつける雌株よりも雄株のほうが本数が多く出るので、収量はやや多くなる。

## 上手に育てれば10年以上も

アスパラといえど、一般に光を当てて栽培するグリーンアスパラガスをさす。ホワイトアスパラガスは、新芽が出るときに土を盛ったり遮光フィルムで光をさえぎって軟白化する。両者は栽培方法が違うだけで、品種が異なるわけではない。最近では紫色を帯びた紫アスパラガスも現れた。グリーンとは別品種で、紫色は成分のアントシアニンが表出したもの。収量はグリーンアスパラガスより少ない。



熟した赤い実



雌株には小さな花が咲く



1年間育成した根株



種をまいて1年目



アスパラガスの種

根株を養成するために、およそ20cmに1本を残して収穫(狭山市の生産者のハウス)



長さを計る目印の付いたアスパラ収穫用のハサミ



紫アスパラガスの出芽

### ◆栄養面でも特徴ある野菜

アスパラガスは、たんぱく質と糖質が比較的多い野菜。アスパラガスから発見されたアスパラギンというアミノ酸が豊富。アスパラギン酸は新陳代謝を促し、疲労回復に効果がある。ほかにビタミンA、B、E、ルチン、葉酸などのビタミン類、カリウムなどのミネラルを多く含む。

### ◆おいしさを維持する保存法

新鮮なほどおいしく、栄養価も高いので早く使い切ること。保存するときは湿らせた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てておく。長期の保存の場合はサッと硬めにゆでて、粗熱を取ってから冷凍する。

### ●おすすめ簡単料理●

#### [アスパラの豚肉・チーズ巻きフライ]

**[材料]**(2人分) グリーンアスパラガス4~6本(150g)、豚薄切り肉4~6枚(120g)、薄切りチーズ2~3枚、小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・レタス・トマト各適量。塩・こしょう各少々。



**[作り方]** ①.アスパラは根元側の皮をむき、半分の長さに切る。②.豚肉は軽く塩・こしょうする。③.アスパラに半分に切ったチーズと豚肉を巻き、小麦粉・とき卵・パン粉の順で衣をつける。④.180℃に熱した油で揚げる。⑤.レタス・トマトを添えて盛り付ける。

#### [アスパラと半熟卵のサラダ]

**[材料]**(2人分) グリーンアスパラガス6本(150g)、卵2個、塩・こしょう各少々。  
ソース=A(タマネギのみじん切り大さじ2、トマトのみじん切り大さじ3)、B(オリーブ油大さじ1½、マスタード小さじ1/4、酢大さじ2/3、塩小さじ1/5)。

**[作り方]** ①.アスパラは根元側の皮をむき、塩湯でゆでて半分の長さに切り、塩・こしょうをして1人分ずつ器に盛る。②.卵を水からゆで、沸騰後弱火にして3分ゆで半熟卵を作る。③.ボールにAとBを合わせて混ぜ、ソースを作る。④.アスパラにソースをかけ、半熟卵を半分に切って添える。



アスパラガスの栽培では、種をまいて畑に植え付けた1年目にはすべての茎葉を伸ばし、地下茎と根から成る根株を養成する。初冬のころに地上部の茎葉は黄色く枯れるが、地下茎や根はしっかりと残って翌春に新しい芽を出す。その若茎をいただく収穫は、通常3年目の春から始まる。植え付けてから5~6年で最高レベルの収量に達し、上手に育てれば10年以上にわたって同等の収穫ができる。

アスパラガスの全国収穫量は約2万8800ト(平成23年産)。トップの北海道(約4470ト)に長野・佐賀・長崎・熊本の名県が続ぎ、上位5道県で全国の5割以上を生産する。北海道では露地栽培が中心だが、全国的にはハウス栽培が主流になっている。

アスパラガスは生鮮品の輸入も多い。

メキシコ、オーストラリア、タイ、チリ、アメリカなどが日本への主な輸出国。特に国内産が品薄となる冬場に輸入量が増える。

埼玉県内にはアスパラ産地といえるほどの地域はないが、狭山市に生産グループ(JA)いるま野狭山アスパラガス部会がある。上里町や寄居町には大口出荷する熱心な生産者がいる。

狭山アスパラガス部会会員は14名。穂揃いのよい品種「ウエルカム



森のように枝葉が繁った6月中旬の様子。ネットを水平に張って茎の倒伏を防いでいる

の苗を植えてから今年で5年目を迎えた。大型のパイプハウスは内部空間を二重に覆うことができ、寒い季節でも無加温で育成。3月から9月まで収穫を続ける長期どりを実現している。特に勢いのある春芽には、根元が直径2cmもあるものも少なくない。太軸のアスパラガスは、やわらかさと風味があつて商品価値が高い。高品質のアスパラガスを生み出す基本は土づくりであり、狭山の生産グループは常に有機肥料をふんだんに含んだフカフカの土づくりに努めている。