

りす組 うさぎ組
アスパラをさわったよ。

2025.6.27



不思議そうに見ていましたよ。



どんなにおいがしたかな??



ポキポキ折ってみました。

アスパラガス

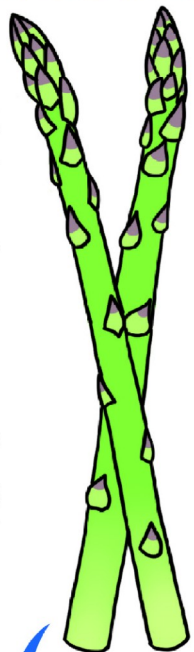
さわやかな緑色と柔らかな穂先が、春らしいアスパラガス。太くまっすぐで、緑が鮮やか、穂先が開いていないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、固くなっていないものが新鮮です。根元近くが固く感じられるときは、皮をむいておくと口当たりがよくなりますよ。

保存のポイント

鮮度が落ちやすいので、すぐ調理するようにしましょう。保存するときは、湿らせたペーパーで包み、立てて野菜室で冷蔵します。紙パックやコップを使うと立てやすいです。

うれしい栄養

- ★アスパラギン酸
…疲労回復やスタミナ増強に
- ★カロテン
…体内でビタミン A になる



日光を当てずに育てると、ホワイトアスパラガスになります

今日使用したアスパラは会津産でした。茹でてマヨネーズ、しょうゆをつけたり、天ぷらや炒めもの、サラダやみそ汁など、色々な調理方で会津産のアスパラを楽しんでみてくださいね。