



ちよつと勉強室 NO.50

今回のテーマは **アスパラガス** を知る！

(1) 基礎知識

今頃が旬のアスパラガスはユリ科の多年草で、原産地は南ヨーロッパの海や河の岸辺に自生していたもので、利尿剤や鎮静剤として利用されていました。食用として栽培されたのは古く、紀元前の古代ギリシアが最初で、古代ローマ人が野菜としての利用法を世界各地に伝えたと言われています。イタリアでは、蒸気で蒸すのが最良の方法とされていますが、ローマには急いで何かをしたいときに、「アスパラガスに火を通すのに必要な時間より早くやりあげろ」という格言があります。日本には、江戸時代にオランダ人によって持ち込まれ、主に観賞用でしたが、食用としての栽培は明治以降で、北海道開拓使によるものでした。

「アスパラガス」は英語ですが、17～18世紀頃までは「スパロウ・グラス（雀草）」と呼ばれていました。アスパラガスをそのまま伸ばしておくと、1～1.5m程になり細かい枝が四方八方に伸びて杉か松葉のような糸状の葉がつき、まさに鳥が隠れそうな姿からその名前が付いたようです。別名オランダキジカクシ、セイヨウウド、マツバウド等があります。フランス語ではアスペルジュ。

(2) グリーンとホワイト

グリーン： 土寄せせず日光に当ててそのまま濃い緑色に育てた緑黄色野菜です。近年需要が伸びて、輸入物も多く出回りほとんど年中食べられます。ウェルカム、ポールカム、ハイデル、セトグリーン等の品種があります。栄養価はホワイトに比べ断然優れています。



ホワイト： 芽が出る前に細かい土をかぶせて日光に当てずに軟化栽培し、白色に育てたものです。日に当てないため、やわらかく味もまろやかです。おもに缶詰専用で、メリーワシントン等の品種があります。長い間アスパラガスといえば缶詰のホワイトアスパラのことをさし、高級品扱いでした。かつてはフルコースの最後にアスパラガスのマヨネーズがけが定番で出されていたようです。缶詰の香気成分はイオウ化合物やアミノ酸類が分解してできたものです。



(3) 栄養価

アスパラガスはタンパク質と糖質が比較的多い野菜で、ミネラル・ビタミンもバランス良く含まれています。他に特殊成分としてルチンやアスパラギンなどを含みます。

アスパラギンの名は、アスパラガスに多く含まれていることが命名の由来となっています。アスパラギンはアミノ酸の一種で、窒素代謝やエネルギー代謝を促して疲労に対する抵抗力を高める作用や、ミネラルの働きを活性化させて有効利用する作用、利尿作用を促してアンモニアを排出することから、中枢神経系を守ってイライラなどの神経障害を防ぐ効果があることなどが知られています。ルチンは高血圧予防の効果があるとされ、アスパラガスの先端部に多く含まれています。また、タバコの害を防ぐメチルメチオニンも含まれています。

アスパラガスは新陳代謝を活発にしてスタミナ強化、美肌、疲労回復する「スタミナ野菜」といえるでしょう。