



「アスパラガス」のプロフィール

- [1] 分類名 : ユリ科 アスパラガス属
- [2] 学名 : *Asparagus officinalis* L. var. *altilis* L.
- [3] 和名 : アスパラガス
- [4] 外国語表記 : (英)edible asparagus(仏)asperge (独)Spargel (伊)asparago(中)シディアオバイ
- [5] 原産地・伝播 : ウクライナ、ロシア南部、南ヨーロッパにかけての地域で野生種がみられます。利尿剤や鎮静剤など薬用として使われていましたが、古代ギリシャ時代に食用として栽培されるようになり、紀元前3～2世紀には収穫の記録が記されています。古代ローマ人がヨーロッパ各地に広め、17世紀にアメリカに渡りました。現在、カリフォルニア州では全アメリカの栽培面積の1/2を占めています。中国へは19世紀末にヨーロッパから伝わりました。アスパラガスは細い芋のような根に栄養を蓄え、ひとつの株から何本も生えてくるうえ、いったん収穫しても、翌年には同じ株からまた芽が出るという植物です。そのため、アスパラガスとは「たくさん分かれる」「激しく裂ける」という意味のギリシャ語を語源としており、新芽という意味も含んでいるといわれています。また学名の*officinalis* (オフィシナリス)は薬用を意味しています。
- [6] 日本への伝来 : 18世紀にオランダ人によって長崎へ渡来したかもっぱら鑑賞用でありました。食用栽培は明治初期に北海道で始まり、当初は「マツバウド」などとよばれていました。大正末に本格栽培がはじまり、缶詰加工も企業ベースにのったといわれています。1968年頃までは、アスパラガスといえばホワイトアスパラの缶詰をさしていましたが、その後緑黄色野菜のグリーンアスパラガスの栄養価値が注目されるようになり、出荷量も急増し、グリーンアスパラガスが主流を占めるようになりました。
- [7] 栄養学的特徴 : グリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガスともに糖質、たんぱく質が比較的多く、ビタミンCを少量含みます。アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を多く含み、ルチンも含んでいます。カロテン、ビタミンB1、B2などはグリーンアスパラの方が多く、栄養価でいえばグリーンアスパラの方が評価が高いです。
- [8] 主な用途 : グリーンアスパラガスはサッとゆでてマヨネーズをつけるだけという、手軽な楽しみ方のほか、ごまあえ、酢のもの、サラダ、炒めもの、フライ、シチュー、スープ、グラタンなど、和・洋・中の料理に広く使われています。ホワイトアスパラガスは主に水煮缶詰に加工され、主にサラダ、オードブルなどに利用されます。
- [9] 選び方 : グリーンアスパラガスは穂先がしまり、茎が太めで約20cm長さ、濃い緑色のものを選びます。茎が細めものはスジばっていることがあるので注意しましょう。根元の切り口をみて皮の緑と内部の白がくっきりとみずみずしいものがよいです。切り口が乾いたり黄色に変色しているもの、穂先が乾いていたりいたんでいるものは鮮度がおちています。
- [10] 保存法 : 根元とハカマを取り除き、穂先を出して新聞紙に包み、根元を下にして冷蔵庫の野菜室で保存します。時間がたつほどスジっぽくなるのでなるべく早めに食べるのが一番です。食べきれないものは根元とハカマを取り、かためにゆで、ラップに包んで冷凍すれば1カ月は持ちます。



「アスパラガス」の種類

緑色のグリーンアスパラガスと黄白色のホワイトアスパラガスがありますが、品種が違うわけではなく、栽培法が異なるだけです。アスパラガスには雄株と雌株があり、雄株の方が茎の太さが手頃で、穂先も締まっているため、1980年代には雄株率の高い品種が多く育成されています。

ホワイトアスパラガス

ホワイトアスパラガス



グリーンアスパラガスと同じ品種ですが、若茎が伸びる前に高さ25cmほどの土寄せをして軟白栽培し、黄白色に育てたものです。やわらかく、味はまろやかで独特のほろ苦い風味があるためグリーンアスパラガスにはない高級感があります。主に缶詰に加工されていますが、ピクルスなどにも利用されます。最近は少量ではありますが、初夏に生のまま空輸されて、高級スーパーなどでみかけるようになりました。

グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガス



グリーンアスパラガスは土寄せをせず、日の光のもとで若茎を栽培するため、濃い緑色をしています。緑黄色野菜で栄養価があり、食べ方も手軽なことから、今では主流を占めています。多くは生野菜として出まわりますが、冷凍食品やクリームスープ缶詰などにも加工されます。茎の直径1cmぐらいの太さのものが中心ですが、細めに栽培した「アスパラソバージュ」などもあります。歯ごたえがあり、ほかな甘みを持ちます。