



みんなの食育を応援する「忍者食丸くん」が、
うつのみやのおいしい「食」を紹介

★アスパラガスの巻★

生産者に
聞くの段



岩曾町 佐藤 要さん かなめ

市内で栽培しているアスパラガスは、春～秋にかけて収穫・出荷していますが、3・4月に収穫するものは特に柔らかく甘みがあるのが特徴です。アスパラガスは9割が水分で出来ているので、おいしい水が豊富な宇都宮は日照時間の長さも相まって、生産にとっても適しています。

アスパラガスはまっすぐで穂先がきゅっと締まった太いものが柔らかくて味が良いといわれています。また、収穫しても成長が止まらず、横にしておくと反ってしまうので、半分に切った牛乳パックやペットボトルにアスパラガスの切り口が浸るくらいの水を入れて、立てて保存するといいですよ。

全国的にどんどん知名度が上がっている宇都宮のアスパラガスですが、私たちにとっては、やはり地元の人たちに愛していただくのが一番です。ぜひ、皆さんに、おいしくたくさん食べていただきたいですね。



料理
の段



アスパラとレンコンのからし酢和え

今が旬の「グリーンアスパラガス」を使った、彩り豊かな減塩ヘルシーレシピをご紹介します。自分のライフスタイルに合わせた食生活や運動を通して、楽しく健康的な生活を送りましょう。

■1人分の栄養価 ▽エネルギー 34キロカロリー▽塩分 0.4グラム。

■材料 (4人分)

グリーンアスパラガス 4本、レンコン 120グラム、芽ひじき (乾燥) 4グラム、めんつゆ (3倍濃縮タイプ) 小さじ2、水 小さじ2、練りがらし 小さじ3分の1、酢 小さじ2、削りかつお節 4グラム

■作り方

- 1 グリーンアスパラガスの下部の硬い部分を折り、硬い皮をピーラーでむく。
- 2 1を食べやすい大きさに斜め切りにし、色よくゆでて、水に取る。
- 3 レンコンは、皮をピーラーでむき、イチヨウ切りにする。
- 4 3を酢水 (分量外) でさらした後、約1分間好みの加減でゆでる。
- 5 芽ひじきは水で戻し (10分程度)、熱湯にさっとくぐらせる。
- 6 めんつゆ・水・練りがらし・酢を混ぜ合わせ、水気を切った245とかつお節を加えて和える。



■メニュー考案者
市保健センター
管理栄養士
野澤 朋子さん

食丸くん覚書

その1

大人の1日当たりの望ましい塩分量は、男性が9グラム未満、女性が7.5グラム未満です。「アスパラとレンコンのからし酢和え」は、めんつゆと酢の酸味、からしの辛味、かつお節の風味で味付けをしています。

その2

市保健センター (ララスクエア宇都宮9階) では、食育レシピの配布、健康づくり栄養教室、栄養相談などを行っています。

◎「食丸くんの食卓」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。