



## 今月の おかず シリーズ②

# アスパラガスを おいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

しゃきしゃきの食感がおいしいアスパラガスは、食卓の人気者です。旬を迎える5月から初夏にかけて、栄養を余すことなくおいしく食べるコツなど、アスパラガスの魅力に迫ります。

### アスパラガスのチーズ揚げ

#### ◆材料(4人分)◆

アスパラガス 6本  
小麦粉 大さじ4  
卵 1個  
パン粉 1カップ  
粉チーズ 大さじ4  
揚げ油 適量

#### ◆作り方◆

- ①アスパラガスは、根元の固い部分を切り落として、ハカマを取って半分に切る。
- ②パン粉と粉チーズの材料は合わせておく。
- ③①を小麦粉・卵・②の順に通し、170度の油で色良く揚げる。

アスパラガスに含まれるルチンは、水溶性のため茹でるより、そのまま焼く・炒める・揚げるなどの調理法が、効率よく栄養素を摂取できます。

### アスパラガスの注目成分

アスパラギン酸	アミノ酸の一種で、新陳代謝を促し疲労回復に効果があり、体力アップに役立ちます。
ルチン	穂先に多く含まれます。血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を予防する働きがあります。

今夜のおかずに、ぜひアスパラガスを使ってください。もし、食べ切れず冷蔵庫で保存する時は、栄養やビタミンの損失が少なく済むように、穂先を上にして立たせておきましょう。



### 【問合先】福祉健康課

## かさまつの民話『昔むかし』

### おふじの坂①

むかし、むかしのことだ。

田うえをすませて、ふた月もたつというのに、ひとつぶも雨が降らない、どれくらい日でりが続いた。

でも、円城寺村やそのあたりは、毎年のように大水が出て、ていぼうが切れた。そのたびに、木曾川のどろ水が、じゃりやすなを流しこんで、田んぼはじゃりがいっぱいだった。また、ちょっと雨が降らないと、水はすなやじゃりにすいとられ、「かご田」になってしまうのだった。

田うえあとのどの田んぼも、すっかりひあがり、白くかわいてひびわれができた。稲は、葉をほそくまいてちぢみ、黄色になりはじめていた。

源太は、きょうは降るか、あしたは降るかど、毎日空をあおいでは田んぼを見まわっていた。…が、くる日もくる日も、

おてんとうさまは、青い空にテラテラと、まぶしくかがやくばかり。

「ああ、こまったことじゃなあ。」

「雨が降りすぎると、米がとれん。雨が降らんと、やっぱり米がとれん——。おれんたは、なにをくって、生きとりゃええんじゃ。」

田んぼを見まわっても、どうしようもなく、ひやくしょうたちは、顔を合わせると、ためいきまじりにぐちをこぼした。

源太は、きょうも田を見てまわり、夕ぐれのあぜ道を、トボトボ歩いていると、かたをおとしてやってくる定吉に出あった。「なあ、定吉よ。このまんまじゃ、稲はかかれてしまうぞ。なんぞ、ええちえはないかのお。」

源太が話しかけると、定吉はいった。「うん。おれも、そのことを心配しておったんじゃが、ええかんこうはないもんじやろうか。」

(つづく)