

5月 きゅうしょくゆうびん

松本市学校給食センター

あ す ば ら が す

# アスパラガス

## おいしい季節は？

春から初夏にかけてが旬で北海道、佐賀県、長野県が主な産地

です。  
松本市内でもたくさん栽培されています。



## 和名(日本名)は？

和名は、「オランダウド」とか、「オランダキジカクシ」と言われています。

## 色は、グリーン & ホワイト

グリーンもホワイトも、品種は同じ。土をよせて日光を当てずに育てた「ホワイトアスパラガス」は主に缶詰にされます。

## 「アスパラガスとマッシュルームは料理人を謙虚にする」

イタリアのことわざ。  
どんな腕前のコックさんでも自然のおいしさにはかなわないという意味です。

## アスパラギン酸

アスパラガスから発見されたアミノ酸「アスパラギン酸」には疲労回復、スタミナアップの効果があります



アスパラガスの生長はとても早くて、1日に10 cm 以上伸びることもあります。  
育ちざかりのみなさんのようですね！