

梅雨が終わればもうすぐ楽しい夏がやってきます！！

旬 アスパラガス



豆知識

アスパラには雄と雌があり、**雌株の方が柔らかく栄養価も高い**と言われています。見分け方は穂先が広がっているものが雄、キュッと締まっているものが雌です。



注目の栄養成分！

★βカロテン

体内でビタミンAに代わり、皮膚や目の健康を維持します。目がシバシバする、肌がかさかさする方に大切な栄養素です。

★ルチン

ポリフェノールの一種で**抗酸化作用**が動脈硬化の原因である活性酸素を取り除きます。動脈硬化、高血圧の予防に効果のある栄養素です。

★アスパラギン酸

アミノ酸一種で、体を動かすためのエネルギーになります。**アスパラのうま味成分**にもなっています。

分かるかな？



～旬だからこそ！アスパラを簡単に美味しく食べよう～



アスパラのポタージュ



<材料：4～5人分>

- ・アスパラガス・・・200g (6～7本)
- ・玉ねぎ・・・100g (1/2個)
- ・じゃがいも・・・150g (1個)
- ・バター・・・8g
- ・水・・・200ml
- ・牛乳・・・400ml
- ・コンソメ・・・8g
- ・塩・・・4g



いべお
れ！好
て！み
も！で
コン
ソメ
を

<作り方>

- ①アスパラを一口大、玉ねぎ・じゃが芋を薄くスライスします。
- ②鍋にバターを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。その後じゃが芋を入れさらによく炒めます。
- ③②の鍋に水・コンソメを入れ煮立てます。5分ほど煮込んだらアスパラを入れさらに5分煮込みます。
- ④牛乳を加え、ひと混ぜします。ミキサーにかけ鍋に戻します。
- ④再び火にかけて塩で味を整えたら完成です♪

北上市はアスパラの名産地です！ぜひ地元産のアスパラを使って地産地消も楽しみましょう♪

梅雨の季節

梅雨のジメジメした気候は体調が整わないことが多くありますよね。蒸し暑い日が続くため冷たい物の摂りすぎで**胃腸の調子が悪く**なったり、**湿度が高いため汗をかきにくく**なったり、**疲れによる食欲不振**などを感じることもあると思います。

- ☑**胃腸の不調には**・・・冷たい物の摂りすぎは避けましょう。また生姜を使った料理で体内から温めるのも効果的ですよ。
- ☑**汗をかきにくくなった場合は**・・・生野菜や生果物を多くとりましょう！これらに含まれるカリウムは体内の余分な水分を尿として排出するサポートをします。
- ☑**疲れによる食欲不振には**・・・豚肉、うなぎ、大豆などに含まれるビタミンB1は、エネルギー代謝を促進し、疲れにくい体を作ってくれます。

食事は健康的に過ごす為の源です。食事から体をいたわってあげましょう！

