

## 6月の給食献立より



- ・ガーリックピラフ
- ・牛乳
- ・アスパラサラダ
- ・トマトスープ

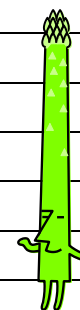


### アスパラサラダ(作り方)

- ① アスパラガスの根元部分は、ピーラーで薄く皮をむき、3cm位に切ります。キャベツ、にんじんはたんざく切りにします。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじん、キャベツを塩ゆでします。最後に、アスパラガスも色よく塩ゆでします。ザルに上げて、湯切りをします。
- ③ 好みのドレッシングをかけます。

### アスパラサラダ(4人分)

アスパラガス	4本
キャベツ	200g
にんじん	40g
マヨネーズ	適量
ドレッシング	適量



4月から7月は、高松市のごじまん品でもあるグリーンアスパラガスの旬の時期です。アスパラガスは、まるで細い竹の子のように地面を押しつけて、次々と生えてきます。根に細いイモのような貯蔵根がたくさんあって、それに蓄えた栄養で一つの株から背伸びするように若芽が何本も萌えてきます。アスパラガスとは、ギリシア語で、「たくさん分かれる」という「新芽」を意味します。香川県では、観音寺市・丸亀市で多く栽培され、京阪神へ出荷しています。

### アスパラガスの成長

芽が地面から出て、25cm位の長さ(収穫の基準)になるのに5日位、最盛期では3日位で収穫できます。その後、約5日間で1m位まで伸びます。ハウス栽培で、1年中栽培されていますが、特に旬の時期は、毎日ぐんぐん伸びるので、収穫に追われるそうです。



### アスパラガスの栄養

アスパラガスの穂先には、新陳代謝を活発にして疲労回復に効果のあるアスパラギン酸や、血管を丈夫にし、血圧を下げる効果のあるルチン、貧血を予防する葉酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、最初にアスパラガスから発見されたので、その名前がつけました。



### さめきのめざめ

香川生まれの、超ロングサイズのオリジナル品種です。1月から収穫されます。通常の2倍(約50cm)まで伸ばしても、穂先が締まって根元まで柔らかく、食味も良いという特徴を持ち、高級食材として流通しています。

レシピ提供：高松市学校給食研究会