

春を感じる アスパラガス

JA会津よつば
いいで地区グリーン
アスパラガス部会

部会長 ^{たか}高橋 ^{まさとし}正敏さん(中央)



会津のアスパラガスは全国でも有数の収穫量です。寒暖の差が激しい環境で育つことで、春に向けてじっくり太く柔らかく成長します。喜多方市で30年以上、露地栽培している高橋さん。今はハウス栽培で、多い時は1日に100キロ収穫することもある。高橋さんが育てたアスパラガスは、太くて真っすぐで穂先がしまっています。

「採れたては切り口から水分がたっぷり出て生でも食べられるんだ。柔らかくて、アスパラガス本来の甘みや旨味が本当によくわかるよ。サラダや炒めものもいいけど、一番はそのまま焼いて食べることにびっくりするぐらい甘いし、何よりアスパラガスの栄養分が逃げないんだ」

「丹精込めて作っています。ぜひ、皆さんも食べておいしさと甘さを感じてみてください。い！」

園JA会津よつば 園芸直販部園芸課
☎0242(83)3738



ふくしまブランド探訪 ふくきたる (アスパラガス)

県が開発したオリジナル品種。早期収穫が可能で茎が太く味も食感も良いと人気です。県内のアスパラガスは9割が会津産で春から秋に収穫。5月以降がよりジューシーです。

食物繊維が
豊富!

肉巻きアスパラ

ボリューム満点で、肉好きの男性にも喜ばれる1品です。

ワンポイント

塩ダレでも美味。お弁当のおかずにもおすすめです!

材料 (2人分)

アスパラガス…4本
豚肉(薄切り)…8枚
ちくわ…4本
サラダ油…少々
焼肉のたれ…適宜

作り方

- ① アスパラガスの根元5センチくらいの皮をピーラーでむき、半分に切る。
- ② 沸騰したお湯に①の下半分を入れる。30秒後、上半分を入れて30秒ゆでる。
- ③ ②を取り出し、ちくわに2本ずつ入れて豚肉を巻きつける。
- ④ ③の全体に小麦粉をまぶす。フライパンに油をしき、両面をしっかりと焼く。
- ⑤ 仕上げに焼肉のたれをからめる。

レシピ考案者 ^{わたなべ みほ}渡邊 美保さん(郡山市)

レシピのご応募ありがとうございました!

作って
みよう!



あなたのレシピを
プロが再現!



次号は「トマト」。

「ふくしまブランド探訪」では、皆さんが考えたオリジナルレシピを募集しています。今回は、トマトのレシピを大募集! ふるってご応募ください。

応募方法

郵便はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・2人分のレシピの材料と作り方、一言コメントをご記入の上、下の宛先までご応募ください。採用された方には、福島の特産品などをプレゼントします。

郵送先

〒960-8670 県庁 広報課
「ふくしまブランド探訪 レシピ」係
個人情報、記事や取材などにのみ
使用いたします。

メール・ファクス
もOK!
16ページを
ご覧ください。