



アスパラガス

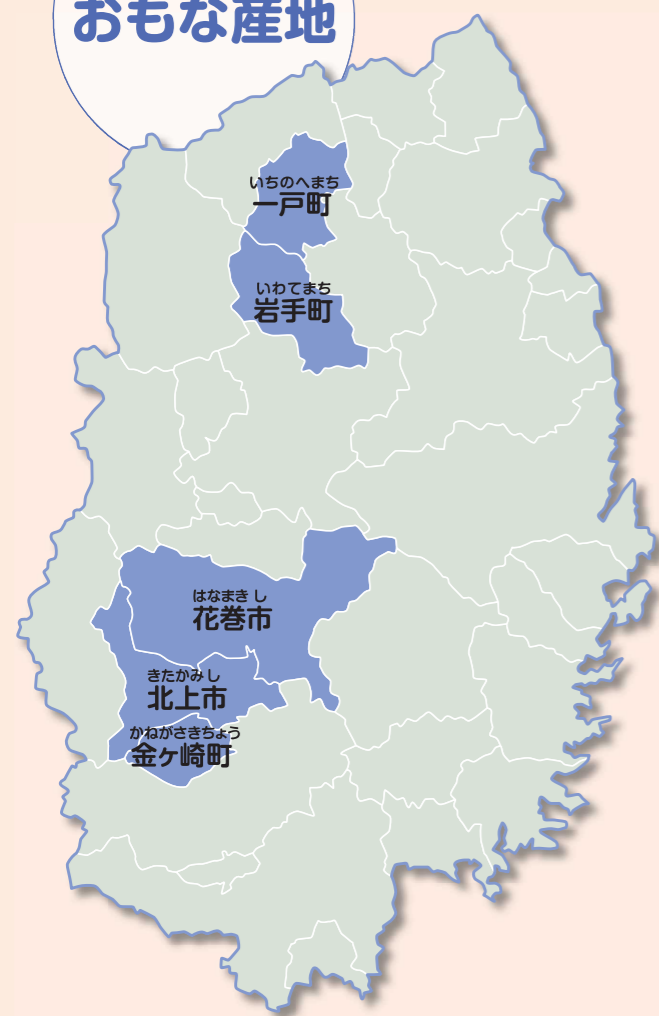
はる しゅん 春が旬のアスパラガス。日本には
え ど じ だ い 江戸時代にオランダ人によって伝え
ら れ ま し た。主 に、観 賞 用 で し た が、
し ゃ く よ う 食 用 と し て は 大 正 時 代 に 北 海 道 で 栽
ば い ば い 培 が 始 ま り ま し た。

しゅっかきりょう 出荷量

順位	産地	単位(トン)
1位	北上市	164
2位	花巻市	62
3位	岩手町	49
4位	金ケ崎町	49
5位	一戸町	34

のうりんばいさんしやういせい 農林水産省 平成18年野菜生産出荷統計

おもな産地



おもな種類

◀ **グリーンアスパラガス**
たいよう ひかり 太陽の光を
た く さ ん あ び て たくさんあびて
そ だ 育っています。

▶ **ホワイトアスパラガス**
つち 土をかぶせ、太陽の光を
あ び な い よ う に 育 て た も の。あびないように育てたもの。
か ん づ め に 多 く 使 わ れ て い ま す。かんづめに多く使われています。

◀ **紫色のアスパラガス**
なま とき 生の時は紫色ですが、
みどりの ゆ で る と 緑 色 に な り ます。ゆでると緑色になります。

そだ 育て方

しゅん 旬 5月～6月

アスパラガスの種



はる 春になって地面から出た
め しゅく 芽を収穫します。



しゅく 収穫したアスパラガス



アスパラガスには雄株と雌株があります。雌株は秋になると実をつけます。



は 葉を茂らせたアスパラガスのようす。太陽の光を浴びて、根に養分を蓄えます。蓄えられた養分は来年度の春、芽を出すときに使われます。



しゅく 収穫が終わった後、来年度の収穫に備えて、茎を伸ばして葉を茂らせます。



アスパラガスの栄養 (体の調子を整えるはたらき)

アスパラガスには、目の働きをよくしてくれたり、鼻やのどの粘膜を強くして、かぜなどの病気を予防する働きがあります。

また、疲労回復やスタミナをつけるのに効果的な成分の「アスパラギン酸」が豊富に含まれています。



もつに おむに なる食品	おむに おむに なる食品	おむに おむに なる食品