



もったいない! 食品ロスを減らそう!

～アスパラガス～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、
毎回連載します。今回は「アスパラガス」についてご紹介します。

アスパラガスの株元の利用

アスパラガスの株元は硬く噛みきれないため、大きく切り落としたり、皮を剥いたりすることが多い食材です。日本食品成分表では廃棄率が20%となっています。しかし、大きく切り落とすとしても、口の中で硬い繊維が残った経験がありませんか。あるいは、必要以上に多く皮を剥いて捨ててしまっているかもしれません。そこで今回はアスパラガスの廃棄を減らす方法や利用方法を紹介します。



写真①

アスパラガスの下処理方法

アスパラガスの硬い部分は、太さによって変わります。太く育っているものは硬い部分が多く、細いものは少ないため、一概に下から何cmとは言えません。目安としては上から1/3辺りと下の端を持ちゆっくりと曲げながら折ります(写真①)。折れた株元が硬い部分なので皮を剥いて利用します(写真②)。これで廃棄率は10%に半減します。皮を剥かずに薄く刻んで利用することも可能です。

皮を剥いたアスパラガスは、炒め物・揚げ物・蒸し物など、色々可以利用できますが、青臭さが少なくほのかな甘みを生かして生食にもチャレンジしてみてもいいでしょうか。



写真②

アスパラガスの株元を使ったレシピ

レシピ1～彩り野菜の盛り合わせ～

(4～6人分)

材料	分量
アスパラガス株元	4本分
赤玉葱	1/2個
レタス	1枚
人参	1/4本
大根	細め5cm
紫キャベツ	1枚
きゅうり	1本
鶏ささみ	2本
かにかまぼこ	4本
薄焼き卵	2個分
すりごま	大さじ2

作り方

- 1 野菜は2～3mm程度の千切りにして、水にさらします。
- 2 鶏ささみを弱火で1分程度茹で、野菜と同じくらいの大きさにカットします。
- 3 薄焼き卵も同様にカットし、かにかまぼこをほくします。
- 4 盛り付けてすりごまをかけたらできあがりです。



お好みのドレッシング等をかけてお召し上がりください。

レシピ2～アスパラガスとハムの炒飯～

(1人分)

材料	分量
ご飯	180g
卵	1個
アスパラガス株元	1本分
ハム	1枚
油	小さじ2
塩	適量
胡椒	適量
醤油	少々

作り方

- 1 アスパラガスの繊維を切るように薄く輪切りにし、ハムも同じような大きさになる様にカットします。
- 2 油でアスパラガスを炒め、鮮やかな色になったら溶いた卵とご飯と塩を加え混ぜながら炒めます。
- 3 ご飯がほぐれてパラパラになったら胡椒と醤油を加えてできあがりです。

