

旬のごちそう

★紹介してくれるのは…

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ 大久保 掬恵さん（こうふるふぁーむ）



◆◆◆ アスパラガス ◆◆◆

アスパラガスは春から初夏にかけてが旬の野菜です。
鮮やかな緑色のアスパラガスは多年生の植物。
私たちが食べているのは発芽直後の若い芽の部分です。
栄養価も豊富で、アスパラギン酸という成分が新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれています。穂先部分に含まれるルチンは毛細血管を強くし、高血圧や動脈硬化の予防に効果が期待されます。

イサキと春野菜のアクアパッツァ

魚は、真鯛・サワラ・太刀魚・サバなどに代えて、切り身でも美味しくできます。



材料（4人分）

イサキ 1尾

あさり 12個（砂出ししたもの）

オリーブの塩漬け 3個（輪切りに3等分）

プチトマト 8個（半分に切る）

アスパラ 4本（スナップエンドウなどもお好みで）

にんにく 1/2片（みじん切り）

オリーブオイル 大さじ2

白ワインまたは酒 大さじ4

水 1カップ（200cc）

塩・こしょう 適量

イタリアンパセリまたはパセリ、レモン 少々

つくり方

《下準備》

イサキは、うろこ内臓を取り除き、塩を振ってしばらくしてから水分を拭き取る。

- ① フライパンに、にんにく、オリーブオイルを入れ弱火で香りが出るまで炒め、イサキを両面焼く。
- ② 水洗いしたあざりと白ワインを加え、フタをして酒蒸しにする。
- ③ プチトマト、アスパラなどの野菜、オリーブ、水を加え、フタをして3～5分、中弱火で煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、器に汁ごと盛ってパセリ、レモンをトッピング。

★イサキ（旬：初夏～夏）

6～9月が産卵期で、産卵前の5～7月は脂がのって最も美味しいといわれ、“梅雨イサキ”とも呼ばれます白身で、刺身・塩焼き・煮付け・フライなどいろいろな料理に向いています。イサキは鮮度が良くても目が濁っていることがあるので、身・お腹に張りがあるもの、えらが鮮やかな赤色のものを選ぶと良いでしょう。



こうふるふぁーむ：県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト