

# アスパラガス って、なあに？

ユリ科

## ◎アスパラガスのふるさと・来歴って…

アスパラガスは、ヨーロッパでは古くから親しまれてきた野菜です。2000年以上前から野生のものを利用したり、栽培していました。日本へは18世紀後半鑑賞用として長崎に伝わりました。食用としてのアスパラガスは明治4年札幌で栽培されたのが始まりです。

## ◎アスパラガスを食べると…

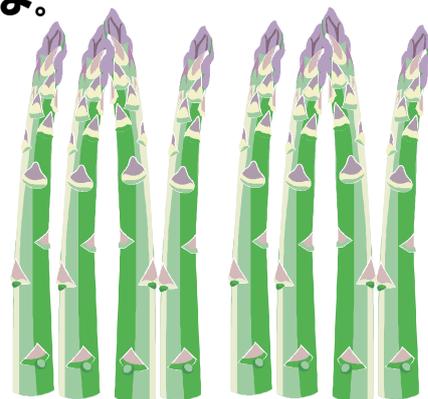
アスパラには、栄養ドリンクにも使われているアスパラギン酸が豊富で新陳代謝を高めて疲労回復に効果があるといわれています。他には甘みを示す「セリン」という成分が含まれ、煮込むと甘いうまみがでます。スープやシチューに入れても美味しいですよ。

## ◎アスパラガスの産地って…

北海道の生産量は国内で第1位。

道内でみると、	第1位	名寄市
	第2位	美瑛町
	第3位	中富良野町

(令和元年 北海道野菜地図より)



## ◎アスパラガスの育て方って…

アスパラは他の野菜と違い、タネを播いてすぐに食べられるというものではありません。タネを播いて2~3年後にようやく食べられます。アスパラガスの株は年数をおうごとに、大きくなります。5年目ごろから太くて美味しいアスパラガスがたくさん収穫できるようになりますよ。

## ◎アスパラガスは雄が大もて…

アスパラガスにはオス株とメス株があります。メス株は花を咲かせ実をつけますがその実が落ちて発芽し雑草化するので除草が大変になります。しかしオス株は実をつけないので生産量も多く、除草手間もかからないので農家には大もてなのです。