

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

案外珍しい食材？アサツキを食べよう！



暖かな春の陽気になりました。旬の食材、アサツキをご紹介します。
アサツキは葉ネギのような見た目をした野菜ですが、一般的な葉ネギや長ネギ（根深ネギ）よりもチャブというハーブに近い作物で、全国各地に自生しています。積雪のある東北・北陸地方を中心に冬から春にかけて栽培され、埼玉県も全国で上位の収穫量となります。しかし、全国的に収穫量は激減しており、葉ネギを若採りしたものが代用品として出回っていることもあります。

アサツキはビタミンを多く含み、ビタミンB₆や葉酸は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンB₆は免疫機能や皮膚の正常な働きの維持・増進作用、葉酸は体の発育に重要な細胞の生産や再生を助け、妊婦のかたには特に重要な栄養素です。

アサツキは辛みが強く、麺類の薬味として使用されることが多いですが、新芽は加熱してもシャキシャキとした食感とほのかな甘みがあり、お浸しや和え物などにおすすめです。暖かな行楽シーズン、道の駅などで見かけた際は、ぜひ味わってみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助教
管理栄養士
よこやまゆうた
横山悠太さん

キレイ・元気を応援します！ No.118

焼肉のタレで味付け簡単！

チャブチェ

栄養価（1人分）

エネルギー 313kcal	たんぱく質 9.1g	脂質 17.9g	炭水化物 32.0g	塩分 1.9g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・焼肉のタレはお好みの量で調整してください。
- ・お弁当にもぴったりです！

材料（2人分）

牛薄切り肉80g、春雨40g、タマネギ1/4個、アサツキ1/2束、ニンジン1/4本、生シイタケ2個、焼肉のタレ大さじ4、ごま油大さじ1、ゴマ適量

作り方

- 1 アサツキを5cm程度に切る。タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにする。シイタケは石づきを取り薄切りにする。
- 2 春雨は2～3分茹でる、ざるにあげておく。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を炒める。
- 4 牛肉に火が通ったら、1・2を入れてしんなりするまで炒め、焼肉のタレを加え混ぜる。
- 5 お皿に盛り付け、上にゴマをふって完成。

（レシピ作成：東都大学管理栄養学部 料理：管理栄養学部生 太田爽香、村田瑞奈）

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください