

アスパラガス ユリ科

参考文献
 奥村傳(編)(2010),「旬」がまるごと 7月号 アスパラ,株式会社ポプラ社
 講談社(編)(2013),からだにやさしい旬の食材 野菜の本,講談社
 永岡修一(編)(2003),新鮮!おいしい野菜と果物を見つける本,永岡書店 他

○多摩青果の主な入荷情報

		色の基準 少 多											
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
グリーン	産地												
	北海道												
	岩手												
	山形												
	福島												
	茨城												
	長野												
	香川												
	福岡												
	佐賀												
	熊本												
	オーストラリア												
	メキシコ												
ホワイト	産地												
	北海道												
	香川												
	佐賀												
ペルー													

○手の込んだ栽培

生産者が腰を曲げて、1本ずつ手作業で収穫を行っている。
 また、露地栽培では地表に出ているものに霜が当たると細胞が破壊され食味が悪くなるため、対策にも手間がかかる。
 気温が低い初めのうちはハウスを使い栽培する。

○産地情報

国産のピークは4～9月頃で、輸入のピークは9～3月頃
 北海道：冷涼な気候で夏でも昼夜の寒暖差が大きいことを活かしグリーンやホワイトを栽培
 岩手：寒暖差を活かし、甘味のあるアスパラガスを栽培
 福島：9割は会津地域。オリジナル品種「ハルキタル」が主流。
 長野：栽培に適した寒冷地で、パープルも栽培
 佐賀：温暖な気候を活かし、早い時期から入荷する一大産地。
 ホワイトとミニアスパラガスも栽培。
 輸入：オーストラリアは秋頃に出回る。
 メキシコは国内で産地リレーし、長期にわたり収穫できる。

○アスパラガスの選び方と保存方法

選び方		穂先がしまっていて、ハリがあるもの。 茎が太く、緑が濃いもの。 太さが一定でまっすぐのもの。
保存	生	ラップで包み、穂先を上向きにし、冷蔵庫で保存
	冷凍	根元とはかまを取り除き、茹でてから水切りをしてフリーザバッグに入れて保存

○春芽と夏芽

収穫の時期により「春芽」「夏芽」に大別される
 春芽：春に収穫するもの。甘味が強く太め。
 夏芽：春に収穫せず育てておいた茎の根元から出てきたもの。
 「立茎栽培」という。爽やかな甘味で細め。

アスパラガス ユリ科

グリーンアスパラガス

かつてはホワイトが主流であったが、1970年代から栽培量が急増し、現在は国産の9割を占める。

全国的に栽培されている品種は主に「ウェルカム」で他にも茎が太い「グリーントワー」などがある。

香川では50cm程度の長さがある

「さぬきのめざめ」という地域限定品種を栽培。



ホワイトアスパラガス

グリーンと同じ品種。白く育てるために、日光を当てないように収穫前に土寄せする「軟白栽培」やハウスやトンネルを使用した「遮光栽培」を行う。

独特のほろ苦い風味があるが、まろやかな味わい。

以前は缶詰め専用であったが、現在は生食用も出回っている。



パープルアスパラガス

アントシアニンを多く含むため紫色であるが、茹でると緑になる。

グリーンやホワイトとは品種が異なり、生産量は少ない。



ミニアスパラガス

長さ10cm程度の短くて細い品種。

あしらい（料理の装飾）などに使用される。

○アスパラガスの栽培過程

株作りをするため、収穫までに3年以上を要する。

以下のプロセスを経て株を肥大化させることで、長期の収穫が可能になる。

【1年目】

種蒔き → 苗を育てる → 定植 → 株を育てる → 刈取る

【2～3年目】

収穫 → 立茎・株養成 → 若茎をとる → 株養成

以降、4年目に続く（2～3年目のプロセスを繰り返す）

○アスパラガスの四季

収穫時期は春と夏だが、年間を通して以下のように生長する

春：旬の時期。初夏にかけて出てきた若芽を収穫していく。

夏：春に収穫せず残しておいた茎の根元から出てきた若芽を収穫する。光合成をして養分を蓄え、株や根を肥大化させ若芽を増やしていく。

秋：地下部に養分が渡るよう、地上部が黄色くなるまで畑にそのままにしておく

冬：地上部が完全に枯れたら根元から刈取る。

根に蓄えられた養分は、翌春のための備えになる。

【春】



【夏】

