

# アスパラガス

旬 春~初夏

和名: オランダうど、松葉うど 学名: *Asparagus officinalis* L. 英名: asparagus

分類 キジカクシ科 (旧ユリ科) クサスギカズラ属 原産地 南ヨーロッパからウクライナ



## 〔グリーンアスパラガス〕

### 1 植物として

アスパラガスはキジカクシ科の多年草で、雌雄異株といって、雌花と雄花が別の個体に生ずる植物です。

アスパラガスの原産地は、南ヨーロッパからウクライナだといわれています。古代ギリシャ時代から栽培されていました。日本には江戸時代に観賞用としてオランダ人より伝わりました。

食用となったのは、大正時代に北海道で栽培が始まってからです。当初、北海道ではホワイトアスパラガスが栽培され、缶詰で出回っていました。その後、流通の改善や品種改良、食の変化などにより、濃い緑の生鮮アスパラガスへと人気が移りました。

### 2 作物として

アスパラガスは種を植えて3年目から収穫します。地下茎の下からたくさんの太い貯蔵根を出しますが、そこに蓄えた貯蔵養分を使って一つの株から何本も若芽を出します。その芽の何本かを摘みとらずに残して葉を茂らせ、翌年の収穫のために株を維持することで10年以上の収穫を可能とします。

芽からは想像ができないようなふわふわの細い葉が生い茂りますが、これは実際には葉でなく細い莖なので擬葉と呼ばれます。アスパラガスの芽の成長は旺盛で夏場などは1日に10 cm以上も伸びるので、1日に2回収穫することもあります。

### 3 食材・商品として

アスパラガスは多年草で、地下茎で越冬しますが、春先に地面をおしのけて出てくる芽(若莖)が食べる部分です。通常のグリーンアスパラガスと、収穫時のみ光を遮断して芽を白くしたホワイトアスパラガスがあります。紫色の品種もあり、これを遮光するとピンク色になります。

春の芽吹きから収穫が始まるアスパラガスは、長い冬の終わりを告げ、春が来るのを待ちわびるヨーロッパの人々の楽しみとなっており、桜前線ならぬ「アスパラガス前線」が発表されます。

日本では一年を通して手に入る野菜ですが、国産のアスパラガスは4月から10月くらいまでで、国産の出荷が少なくなる10月頃からは翌3月までは、作型が日本とは違うメキシコや、南半球にあり季節が日本と逆転するオーストラリアから輸入しています。

主な

## 種類と特徴



### グリーンアスパラガス

日本で最も流通量が多く、主に生食用として利用されています。主な品種に、品質がそろい、収量性、穂先の締めなどに優れる「ウェルカム」、「スーパーウェルカム」、「グリーンタワー」などがあります。



### ホワイトアスパラガス

グリーンアスパラガスと同じ品種を、土を寄せて光が当たらないように軟白栽培したものです。ヨーロッパでは、アスパラガスというホワイトアスパラガスを指し、春を告げる野菜として親しまれています。日本では、以前はほとんどが缶詰に加工されていましたが、生鮮での食べ方がレストランなどで取り入れられ、家庭でもさまざまな調理方法で食されています。独特の風味とほろ苦さがあり、くせがないので、どんな料理にも向きます。

### ロングアスパラガス

香川県農業試験場で平成17年6月に品種登録された香川県のオリジナル品種のアスパラガスで、全長50センチほどになります。通常のアスパラガスのおよそ2倍の長さです。



### 紫アスパラガス

日本での流通量はわずかですが、ヨーロッパでは一般的な食材として流通しています。グリーンアスパラガスやホワイトアスパラガスとは品種が異なり、糖度が高くやわらかい食感が特徴です。また、表皮にポリフェノールの一種であるアントシアニンを豊富に含むことから、生活習慣病の予防や疲れ目の回復効果などが期待できます。



### アスパラソバージュ

日本で最近出回り始めたアスパラソバージュは、アスパラガスとは別種ですが、姿が似ていることから、「森や野のアスパラガス」と呼ばれています。栽培が難しく、日本で流通しているものは、フランスで山どりされたものが冷凍や冷蔵で空輸されたものです。オクラのようなネバネバした食感が特徴で、味が淡白で、くせがないため、サラダやスープ料理に利用されます。

### ミニアスパラガス

日本での流通量はわずかです。茎が細いアスパラガスを10cm程度の長さで若どりしたものです。下処理の手間がかからず、手軽に調理できるため、最近人気が出ています。タイやフィリピンなどからの輸入物が主体ですが、長崎県などの国産も流通しています。





## 畑からお店まで



1 アスパラガスは収穫できるようになるまで1年以上かかります。まずは「株」を作り、その後8~15年ほど収穫を続けます。



2 春先の萌芽の様子です。



3 次々と出てくる芽をアスパラガスの収穫用ハサミなどで根元からカットしていきます。



4 太いアスパラガスがL、真ん中がM、細いものがSとなり、おおよそ100gで結束します。



5 上部も育ってきました。葉に見えますが、さやうら擬葉とい植物学上では茎にあたります。



6 もっさりとした上部が育ちます。夏には赤い実をつけ、観賞用にも使われます。



7 アザミウマやダニなどの害虫を防除するためトラップが設置されています。



8 秋には上部が枯れてきています。晩秋には上部を切り取り、来年の春に向けて株を育てていきます。



## 栄養と機能性成分



**POINT!** 春を告げるアスパラガスは栄養いっぱいです。

春を告げる野菜の一つであるアスパラガスは、アスパラガスから発見されたアスパラギン酸というアミノ酸が多く含まれています。

アスパラギン酸は、エネルギー源として最も利用されやすいアミノ酸の一つであることから、体内のエネルギー代謝を活発にし、疲労回復を早める効果が期待されています。また、神経に好ましくない作用をするアンモニアを尿として排泄する作用があり、イライラや不眠症を防ぐ効果も期待できます。また、うま味を持つアミノ酸として、さまざまな食品に含まれています。

穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化を防ぎ、血圧を下げる効果もあるといわれています。

そのほか、葉酸を多く含むなど、ビタミン類も幅広く含んでいます。ビタミン類は人体の機能を正常に保つために欠かせないものの、体内ではほとんど合成できないため食品から補う必要があります。

アスパラガスのビタミン類は、茹でてでも抜けないだけでなく、脂溶性ビタミン類を多く含むため、アスパラガスは油と組み合わせて摂取すると良いでしょう。

### 主な栄養成分

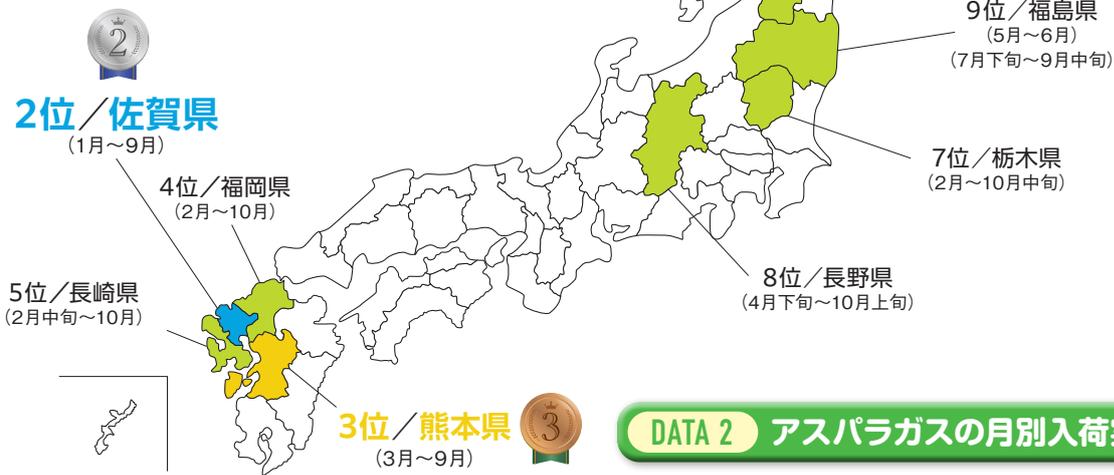


資料：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

令和3年 県別収穫量ランキング

順位	県名	収穫量 (t)	割合
1位	北海道	2,930	11.6%
2位	佐賀	2,520	10.0%
3位	熊本	2,360	9.4%
4位	福岡	1,900	
5位	長崎	1,840	
6位	山形	1,690	
7位	栃木	1,630	
8位	長野	1,420	
9位	福島	1,380	
10位	秋田	1,130	

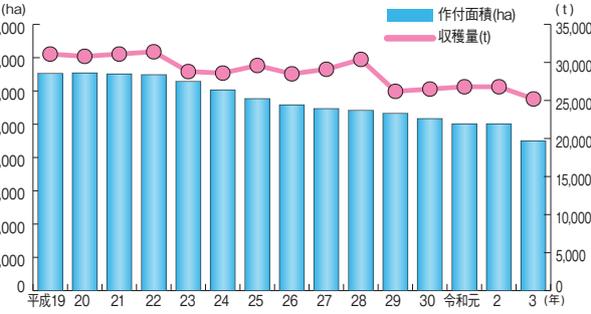
出典：農林水産省「野菜生産出荷統計」



DATA 3 アスパラガスの生産

作付面積と収穫量の推移

アスパラガスは、1920年代に北海道で本格的な栽培が始まりました。当初は、輸送時間がかかるためホワイトアスパラガスの缶詰で流通していました。その後、他の産地でも栽培が始まり、輸送の改善やサラダの消費が多くなったことからグリーンアスパラガスが多く出回るようになりました。近年の生産動向は微減となっています。

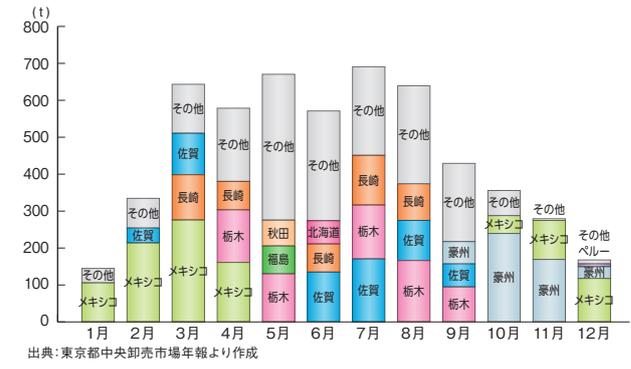


資料：農林水産省「野菜生産出荷統計」

ベジ探 最新のデータが観られます！  
「野菜マップ」にGO!!

DATA 2 アスパラガスの月別入荷実績

東京都中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)



大阪中央卸売市場 (平成29年～令和3年の5カ年平均)

