



「食の循環によるまちづくり」でご縁のある方々から届いた  
新発田産アスパラガスのおいしい食べ方

## 服部 幸應 様

(学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長 医学博士 / 健康大使)

「基本は新鮮なうちに食べる」事です。私流の美味しいアスパラガスの茹で方がありまして、アスパラガスを 1/2 に切ります。熱湯に塩を小匙 2 杯。それにカットした下半分を 40 秒茹で、次に上半分を 20 秒茹でます。そして、直ぐにザルにあげ、食す。(水にはつけない)

新発田産アスパラガスの茹でた時の青々とした美味しそうな色。何も付けずに(皆さんは、塩やマヨネーズを付けて召し上がりますが)頂きました。みずみずしい、今が旬のアスパラガスという印象でした。アスパラガスは今が一番「カロテン」の栄養価が最大になる時期。是非、何も付けずアスパラガス本来の旨味を味わって欲しいと思う一品でした。

### プロフィール

学校法人服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長。日本の料理評論家。平成 19 年度にリレートークで講師として来市され、「食育のすすめ」という題目でご講演いただいた。

年代に応じた食育の大切さについてお話いただき、新発田市の学校における食育は「食の循環」をもとにしており、全国でも先進的な取組であるとの評価をいただいた。





## 吉田 育子 様

(学校法人新潟女子学院 新潟調理師専門学校)

アスパラガスは炒める、焼く、揚げる、ゆでるなど色々な料理に使えます。美味しい食べ方は、沸とうしたお湯に塩と油を入れ短時間でゆでるのがポイント。絶対に水にさらしたりしません。塩味だけで食べてみてください。香り、味(甘み)があり、それは美味しいものです。アスパラの苦手な方がいらっしゃいましたら是非お試し下さい。

### プロフィール

(学)新潟調理師専門学校校長。

市内小・中学校の食育「食とみどりの新発田っ子プラン」推進のために市が開催する教職員研修の中で、調理実習や講話の講師としてお世話になっている。



## 村山 伸子 様

(新潟医療福祉大学)

やっぱり違う！新発田市産と遠くから運ばれたアスパラガスを食べ比べてみたとき、本当に違いがわかりました。みずみずしい、はりがある、なめらか、甘い、というのが大きな違いだと思いました。土づくり、肥料づくりから、栽培法もこだわっている「食の循環」の賜物ですね。以前に、アスパラガス栽培農園におうかがいした時に、最もおいしい食べ方は、直接焼いて(私は魚焼器で焼いています)塩で食べる食べ方だとお聞きし、実践しています。海水からつくったこだわりの塩がよく合います。

### プロフィール

新潟医療福祉大学

大学院医療福祉学研究科長、健康科学部健康栄養学科教授。

食の循環によるまちづくりのアドバイザーのほか、食とみどりの新発田っ子プランの調査など、市の取組に際し幅広くご協力をいただいている。

