

アスパラガス

アスパラガスは、^{はる}春から^{しよか}初夏にかけて
^{しゅん}旬を迎える^{むか}野菜です。^{やさい}やわらかく^{あま}甘み
があり、^{いた}炒め物や^{もの}サラダにぴったりで
す。^{えいよう}栄養も^{ほうふ}豊富で、^{とく}特に^{ひろ}疲労回復に^{かいふく}
^{やくだ}役立つ「アスパラギン^{さん}酸」が^{ふく}含まれて
います。^{ほそなが}細長い^{すがた}姿が^{とくちようてき}特徴的で、^{みどり}緑の^{ほか}他
に^{しろ}白や^{むらさき}紫の^{ひんしゅ}品種もあります。ヨーロッ
パやロシアが^{げんさんち}原産地とされ、^{えど}江戸時代
にオランダ人^{じん}によって^{にほん}日本に^{つた}伝えられ
ました。

