

# 毎月19日は「食育の日」です！

## シーズン到来！「アスパラガス」

名寄市では今年もアスパラガスの収穫が始まりました。市内のお店にも並び始めていますね！名寄市のアスパラガスは太く、柔らかく、そして甘い！ことから評価が高く、ふるさと納税でも人気の特産品なんです！

名寄市のアスパラガスをこの時期にぜひご賞味ください♪

食べて  
名寄を応援！



### 栄養

カロテン、ビタミンC・E・B群が多い緑黄色野菜。また、アスパラに含まれている**アスパラギン酸**は疲労回復作用、利尿作用があります。穂先の部分には**ルチン**という成分が含まれており毛細血管を丈夫にしてくれます！



### 保存方法

乾燥に弱い野菜のため、湿らせたキッチンペーパーでアスパラガスを包んだ状態でポリ袋にいれましょう。立てて保存すると長持ちします。



### 見分け方

緑色が濃く、切り口がみずみずしいものや、穂先が乾燥していないもの、太さが均一であるものがより美味しくいただけます♪

