

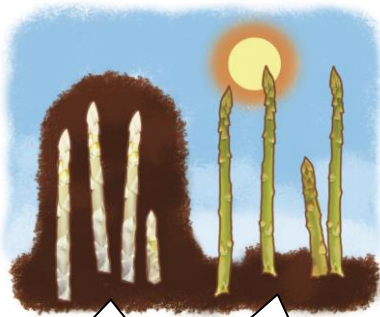
5月たべもののカレンダー NO. 405

アスパラガス



☆ 5月^{がつ}から7月^{がつ}にたくさんとれます。

☆ 緑色^{みどりいろ}のグリーンアスパラガスと、白色^{しろいろ}のホワイトアスパラガスがあります。



ホワイトアスパラガス

グリーンアスパラガス



5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をいっぱい当てて育てると緑色^{みどりいろ}に、土^{つち}をかぶせて育てると白色^{しろいろ}になります。

5月たべものカレンダー NO. 405

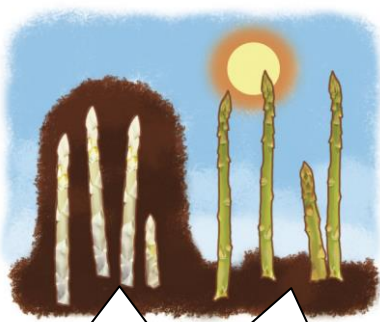
アスパラガス



☆ 5月から7月にたくさん出回ります。主な産地は北海道や佐賀県です。

☆ 緑色のグリーンアスパラガスと、白色のホワイトアスパラガスがあります。

☆ グリーンアスパラガスは色のこい野菜の仲間です。皮ふを強くしたり、目の働きを助



ホワイトアスパラガス

グリーンアスパラガス

ホワイトアスパラガスは、芽が出たらすぐに土をかぶせて日光を当てないように育てたものです。ほとんどは、かんづめにされます。

5月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

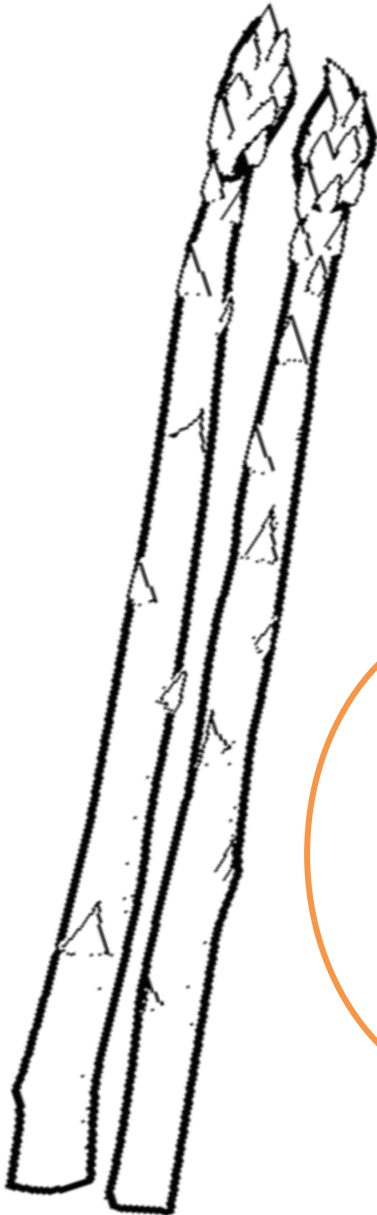
5月たべものカレンダー NO. 405

アスパラガス

☆ 露地栽培のものは、5月から7月に多く出回ります。旬の時期に収穫されたものは、香りもよくおいしいです。主な産地は、北海道や佐賀県です。

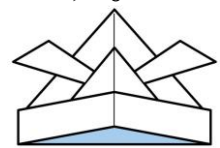
☆ グリーンアスパラガス、ホワイトアスパラガス、紫アスパラガスがあります。

☆ グリーンアスパラガスは、緑黄色野菜です。うま味成分であり、疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれています。カロテン、ビタミンB₁・B₂も豊富です。



若芽が伸びた柔らかい茎の部分を、食べています。

5月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		