

# 矢板市産のアスパラガス

矢板市でつくられている「アスパラガス」が給食に出ます。  
これからが旬のおいしい野菜なので、ぜひ食べてください。



矢板市

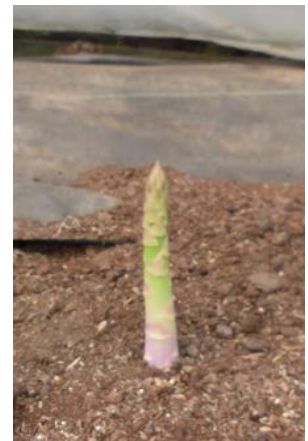
今回は安沢地区で生産している  
渡辺さんに話を聞いてきました。



この中で作られています。  
ビニルハウスは6棟  
ありました。



↑ ビニルハウスの中  
一面アスパラガスです。



↑ 白く囲んであるのが  
アスパラガスの花です。  
まだつぼみ！  
これから咲くそうです。



↑ アスパラガスの葉っぱ  
見たことはありますか？

アスパラガスを作っている  
生産者の



渡辺 昌俊 さん

はずかしいので写真は・・・

矢板市のアスパラガスは5月～9月  
まで作られていて、朝の6時から収穫  
するそうです。

アスパラガスは気温が28℃ぐらいがよく成長します。  
道の駅や、注文があれば東京にも出荷しています。

## 渡辺さんから

気温が高くても、低くてもアスパラガスがダメに  
なってしまうので、とても気を使います。一生懸命  
作っているの、みなさんに食べてほしいです。

# アスパラガス

アスパラガスがはじめて日本に伝えられたのは江戸時代です。食用として栽培されたのは明治時代以降といわれます。一般家庭で広く食用されはじめたのは昭和30年代です。

アスパラガスにはカロチン（ビタミンA）が含まれ、病気に対する抵抗力を高めます。またアスパラガスから発見されたアスパラギン酸は新陳代謝を促すので、疲労回復や滋養強壮に優れています。アスパラガスの穂先部分にはルチンという成分が含まれ、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防にも効果があり、利尿効果もあります。赤血球をつくるために必要な葉酸を含んでいるため貧血にも効果があります。

