



矢沢農園の

# アスパラ

北海道の最高峰「大雪山」の山裾に広がる、高原での野菜栽培が特徴的です。東川町にあります。「写真の町」としても有名な、旭川市から車で20数分のところにあります。矢沢農園は、道央の中心都市。

## 大雪山連峰「旭岳」の麓に 広がる東川町の大地で

# 豊かな水と空気が 育んだ美味しさです。



## 健康は食から

「おいしい」は健やかな毎日へのパスポート

健康スーパーを  
目指します!!

### アスパラに含まれる栄養素

アスパラは、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれている野菜です。特有の栄養素はアスパラギン酸（エネルギー代謝に関わるアミノ酸の一種で、アスパラから発見された成分）。この成分はスポーツドリンクや栄養ドリンクなどにも配合されています。また、柔らかい穂先は栄養価が高く、ポリフェノールのルチンを含みます。茹でてマヨネーズをつけて召し上がるのも美味しいですが、ビタミンB1を豊富に含む豚肉と一緒に調理すると相互作用で栄養素の吸収率が高まります。豚バラ肉で巻いて炒めたり、ベーコンと合わせて炒め物やパスタにするのがおすすめです。ぜひ旬のアスパラを楽しんでください。

### アスパラの味噌漬け



#### 材料

アスパラ …… 5～6本  
味噌 …… 大さじ3  
みりん …… 大さじ1  
ニンニク …… ひとかけをスライス  
鷹のつめ（お好みでひとつまみ）

#### 作り方

- ①アスパラの根元3～4cm皮をむく。
- ②ラップで包んで、電子レンジで1分ほど加熱。
- ③ポリ袋に味噌とみりんを混ぜ合わせ、ニンニク、鷹の爪を入れ、粗熱が取れたアスパラを入れる。
- ④1日以上漬け込むと、味が入ります。

### アスパラと人参のきんぴら



#### 材料(2人分)

アスパラ …… 3本(斜め切り)  
人参 …… 1/2本(拍子切り)  
ごま油 …… 大さじ1(炒め用)  
【A】砂糖 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1  
七味唐辛子 …… 少々  
白ごま …… 適量

#### 作り方

- ①フライパンを温め、ごま油をひきアスパラと人参を炒める。
- ②しんなりしてきたら、Aの調味料を入れる。
- ③中火で汁が絡まるくらいまで炒める。
- ④最後に七味唐辛子と白ごまを適量ふりかけ火を止める。

### アスパラの 保存方法

アスパラの保存のポイントは「立てる」「保湿」の二つ。根元を湿らせたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れるか、ラップで包み、穂先を上にして保存して下さい。ねかせると、アスパラは成長していた時のように起き上がろうとして、多くのカロリーを消費し、その結果栄養価が下がってしまいます。栄養たっぷりのまま、おいしく食べるには、購入したら早めに食べるのが一番です。

## ご予約承り中

ネットでの  
注文も  
受付中!!



M・Lサイズ/800g

Lサイズ/800g

2Lサイズ/800g

# 3,000円 3,380円 3,580円

(税込価格3,240.00円)

(税込価格3,650.40円)

(税込価格3,866.40円)

承り  
期間

5月25日(土)まで

お届け  
期間

5月中旬頃～6月上旬頃 より順次  
お届け予定

お届け日の指定はお受けできません。

天候不順などにより、サイズ・承り期間・お届け期間が変更または早期終了する場合がございます。

お申込・お問い合わせはサービスカウンター、またはお近くの係員まで。

### 【カンタン配送】

お申込みは宅配伝票に住所、  
商品名×個数を書くだけ



## 全国送料無料

※全商品クール便でのお届けとなります。  
※沖縄本島以外の離島は配送不可。

