

# 晴る JA KITAHARUKA ばる COMMUNITY PAPER



Vol 6

## 旬のヒミツ



みなさんは夏になると食べたくなるものは何ですか？ かき氷？ アイスクリーム？いえいえ、自然のもので何かありませんか？ 丸くて大きくて緑色で、黒いしましまがあって……。そうです、スイカです。でも、いくら好きでも、冬にはあまり食べたいと思いませんよね。スイカという食べ物は夏にとれるものであり、夏が一番おいしいもの

から。つまりそれが、食べ物の「旬」というものです。春になるとタケノコのおかずがでてきて、夏はトマトやキュウリがおいしくて、秋にはナシ、クリ、そして冬はミカン……といったように、その季節にしか食べられないものや、年中食べられても、その時期になると特においしいものがありますよね。それは、その食べ物が旬だからです。旬というのは、食べ物が一番おいしくなるときのこと。おいしいだけではありません。旬の食べ物は栄養がいっぱい。みなさんの体にとってもよいのです。日本人は昔から食べ物の旬を大切にしてきました。初物といって、その年に初めてとれた旬のものを食べるのをとても楽しみにしていたり、秋になるとお米がとれたことをお祝いしてお祭りを開いたり。さあ、そうとわかったら、さっそく今日の夕飯のおかずのなかに旬の食べ物があるかどうか、探してみましょう。



JA北はるかの

# アスパラガス

# ASPARAGUS

## トピックス

- アスパラについて
- アスパラを使った簡単レシピ
- JA北はるかからプレゼント
- 旬のヒミツ
- JA共済からのお知らせ

## 医療共済 メディフル



“医療を取り巻く環境の変化”をご存じですか？

### ①入院日数は短期化しています！



### ②入院費用は高額になるケースがあります！

■入院にかかる自己負担費用の平均

平均入院日数の32.3日間入院した場合、自己負担費用(平均)は約30.9万円です

入院期間(平均)	5日未満	5~7日	8~14日	15~30日	31~60日	61日以上
19.8万円	8.7万円	15.2万円	16.4万円	28.4万円	30.9万円	75.9万円

1回の入院で自己負担する費用の平均は、約30万円にもなります。

これまで主流だった入院日数に応じて給付されるタイプの医療保障では、自己負担を十分にカバーすることができず、今後もますますカバーできる範囲が小さくなってしまいう可能性があります。

JAの医療共済(メディフル)は、医療を取り巻く環境の変化をふまえ、日帰り入院でもまとまった一時金を受け取ることができ、入院前後にかかるトータルの医療費に備えることができます。

**これからの保障を一緒に考えてみませんか？**

## 医療共済 メディフル

時代の変化に応じて生まれた新しい医療共済です。

**ポイント1** 日帰り入院<sup>※1</sup>からまとまった一時金を受け取れます！  
※新型コロナウイルス感染症によって入院した場合もお支払対象となります！

入院日数に応じて給付金をお受け取り

日数	1日目	2日目	3日目
一時金	¥	¥	¥

日帰り入院を含め、入院1日目からまとまった一時金をお受け取り！入院前から退院後までにかかる様々な費用に備えることができます。

たとえば、こんな費用もカバーすることができます。

**ポイント2** 一生保障や先進医療保障など、ライフプランにあわせて自由に設計できます！

契約例	共済契約の型 <sup>※3</sup>	治療共済 <sup>※4</sup>	手術・放射線治療 <sup>※5</sup>	入院時補償 <sup>※6</sup>	先進医療保障 <sup>※7</sup>	共済期間
1回型	10万円	なし	なし	なし	なし	10年更新
4回型	20万円	あり	あり	5,000円	あり	80歳満了
7回型	30万円	あり	あり	10,000円	あり	終身

**ポイント3** 健康を維持した場合に健康祝金を受け取れます！

健康維持祝金30万円

健康維持祝金30万円

健康維持祝金30万円

健康維持祝金30万円

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際は、「重要事項説明書(注冊情報)」および、「ご契約のおしり・約款」を必ずご覧ください。

お問い合わせは

北はるか  
中川郡美深町字大通北2丁目12番地 電話 (01656) 2-1601  
24019990018

JA北はるかの

# アスパラガス

JA北はるかは、北海道彩北(最北)のアスパラ産地です。昼夜の寒暖差が大きく、その気候を活かし栽培されるアスパラガスは甘みが強く、水分が豊富でみずみずしいのが特徴。安心・安全な作物をモットーに、生産者1人1人大切に育てています。栽培方法も様々で旬は4月下旬～6月中旬の時期となっております。

## 北はるか産のアスパラガス

- 主な品種: スーパーウェルカム、ガインリム
- 作付面積: グリーンアスパラ 31.9ha / ホワイトアスパラ 3.8ha
- 取扱数量: グリーンアスパラ 77t / ホワイトアスパラ 59t

出荷期間	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
グリーンアスパラ												
ホワイトアスパラ												



## JA北はるかアスパラ生産部会 山下 博史 部会長より一言

生産者自身も毎年楽しみにしているアスパラの季節がやってきました。春になると、律儀に顔を出してくれるアスパラ達。茹でたてをマヨネーズでチーズと一緒にグリル焼き、天ぷらが一番美味しいという説も、カレーや炊き込みご飯も相性抜群。細いアスパラはジンギスカンやチヂミにして・・・栄養素が豊富で、元気の源。JA北はるかのグリーンアスパラ・ホワイトアスパラを是非ご賞味ください。

## 豆知識 アスパラ

アスパラガスという名前は、「たくさん分かれる」とか「激しく裂ける」というギリシャ語からつけられた名前。そこから「新しい芽」という意味をもつようになった。アスパラの新芽は地面を押しつけて次々生えてくる。根に蓄えた養分で、一つの株から若い芽が何本も生えてくるのです。

アスパラガスは、発芽直後の若い芽を食用とするユリ科の野菜です。原産地のヨーロッパでは紀元前から栽培されていたとされ、日本には江戸時代に伝わりました。当初は観賞用で、明治時代から食用として栽培され始めたそうです。独特の甘みと歯応えを持ったグリーンアスパラガス以外に、缶詰で広く流通しているホワイトアスパラガスもありますが、実はどちらも同じ品種です。クリーミーな食感とほのかな甘みを持つホワイトアスパラガスは、発芽したアスパラガスにすぐ盛土をして、日光を当てずに地中で育てます。また、グリーンアスパラガスやホワイトアスパラガスとは別の品種に、紫色をした紫アスパラガスもあります。グリーンアスパラガスに比べて柔らかく甘みも強いのが魅力です。

## アスパラガスの主な栄養素と効果・効能

### アスパラギン酸: 疲労回復

アスパラに含まれる栄養素として有名なのが、**疲労回復**や**スタミナ増強**に効果のあるアミノ酸の一種・アスパラギン酸。もともとアスパラから発見された成分で、その名前もアスパラに由来しています。体内のエネルギー代謝を活性化させる作用があり、**栄養ドリンク**に含まれる成分としてもおなじみです。

### ルチン: 生活習慣病予防・アンチエイジング

ルチンは、アスパラにふんだんに含まれているポリフェノールの一種。毛細血管を強く丈夫にして血流を改善してくれるので、高血圧や動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞などの**生活習慣病の予防**に効果があるとされています。また、ビタミンCの吸収を促進するので抗酸化作用も期待でき、**アンチエイジング**や**認知症予防**にも有効です。

### 葉酸: 妊婦さんにおすすめ

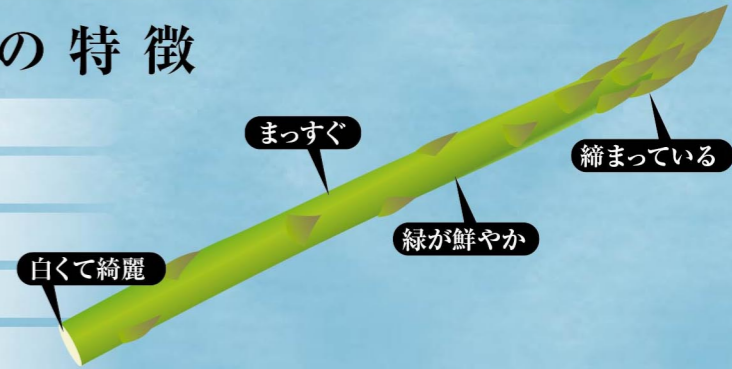
アスパラには、DNAや細胞の合成に関わる葉酸もたっぷり含まれています。葉酸はおなかの**赤ちゃんの発育**に必要不可欠で、**妊娠中の女性**にとってはとくに重要な栄養素のひとつです。赤血球の造成を助ける働きもあり、**貧血**や**動脈硬化の予防**にも役立つとされています。

### βカロテンや各種ビタミン: 抗酸化作用・美肌効果

アスパラに含まれる**βカロテン**や、βカロテンから作られるビタミンAには**強力な抗酸化作用**があり、癌や糖尿病、アルツハイマー病など、さまざまな疾患の要因となる**活性酸素を除去**する効果があります。シミやシワなどの肌の老化を抑える働きもあるので、美肌を保つためには欠かせない栄養素です。このほかにも、アスパラは抗酸化力が強い**ビタミンC**や**ビタミンE**などを豊富に含んでいます。

## 美味しいアスパラガスの特徴

- ・全体的に濃い緑色をしている
- ・切り口が変色しておらず、みずみずしい
- ・穂先がしまっていてピンと張っている
- ・茎が真っすぐで太さも均一
- ・ハカマガきれいな正三角形になっている



## アスパラを使った簡単レシピ

### アスパラガスのスパシーフライ

**材料**【2人分】  
 ・アスパラガス…4本・豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)…60g  
 ①【カレー粉…小さじ1/2・マヨネーズ…大さじ1・ニンニク(すりおろし)…小さじ1/8]  
 ・塩・黒こしょう…少々・薄力粉/溶き卵/パン粉…適宜・揚げ油…適宜・レモン…1/2  
**作り方**  
 ①アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、1本を3等分に切り、混ぜ合わせた①を塗る。  
 ②①、豚バラ薄切り肉を薄く巻きつけ、塩、黒こしょうをふり、薄力粉、溶き卵、パン粉をつける。  
 ③170度に熱した油で衣がきつね色になるまで揚げ、レモンを添える。  
**ワンポイント** アスパラガスに巻きつける肉は、しゃぶしゃぶ用の薄いものかハムを使うと、豚肉でなくても同じように時間を短縮できます。

### ホタテとアスパラガスのソテー

**材料**【2人分】  
 ・ホタテの貝柱(刺身用)…6枚・アスパラガス…3本・長ねぎ…1本  
 ①【酒…小さじ1・砂糖…小さじ1・しょうゆ…小さじ1・オイスターソース…小さじ1・コショウ…少々・ごま油…小さじ1/2】②【片栗粉…大さじ1/2・水…大さじ1】  
 ・サラダ油…大さじ1  
**作り方**  
 ①ホタテの貝柱は半分ほぎ切り、アスパラガスと長ねぎは斜め薄切りにする。  
 ②①を合わせてホタテをつけておく。  
 ③フライパンでサラダ油を熱し、アスパラガス、長ねぎを炒めたら、②を汁ごと加えて炒め合わせ、④の水溶き片栗粉を加え軽くとろみをつける。  
**ワンポイント** ふわっとするには、ホタテに火を通し過ぎないのが重要。火を通し過ぎると身が硬くなってしまいますので、軽めにソテーする。

## JA北はるかからプレゼント

クイズに正解した方の中から抽選で5名様に「フルーツマト」をプレゼントいたします。

**問題** 日本にアスパラガスが伝わったのはいつ?

- ①江戸時代 ②明治時代 ③大正時代 ④昭和

**応募方法** ①答え ②郵便番号・住所 ③氏名 ④年齢・性別 ⑤電話番号 ⑥JA北はるかに対するご意見・ご要望をご記入の上、官製ハガキまたはメールにてご応募ください。  
**応募先** 〒098-2220 中川郡美深町字大通北2丁目12番地 JA北はるか管理部企画課「プレゼントクイズ」係まで  
 E-mail: kanri@ja-kitaharuka.or.jp  
**応募締切** 令和6年6月14日(金)  
 ※当選の発表は商品の発送をもって代させていただきます。