



野菜ソムリエの『美味しい野菜のおはなし』

よくよく考えると少し特殊な野菜「アスパラガス」

2026年4月23日

こんにちは。「野菜ソムリエの八百屋KANOE」の白木です。春の野菜が少ない中、少し春を感じさせてくれるのが「アスパラガス」。略称アスパラ。アスパラの旬は4～6月の「春芽」が出る頃が一般的ですが、7月頃から「夏芽」も出回ります。そう考えると、かなり長い期間収穫されるので、馴染みのある野菜だと言えると思います。

タイトルに「少し特殊」と書いたのですが、野菜は大雑把に分けると葉物（ほうれん草、レタス、キャベツなど）・根物（大根、人参、じゃがいもなど）・果菜類（トマト、ナス、オクラなど）という分け方になりますが、アスパラはそれらのどこにも属さず「茎野菜」という茎を食べる野菜になります。他には筍、ウド、フキなどがあります。育ちも筍のようにぐんぐん伸びていき、ピークの時期には一日に10cmほど伸びることもあり一日2回収穫することもあります。種を植えてから収穫まで3年ほどかかる一方で、10年くらい収穫可能という、野菜の中でもかなり特殊なものであるのは間違いありません。

アスパラは主にグリーンアスパラとホワイトアスパラに分けることができますが、実は元々同じアスパラです。遮光をして育てるとホワイトになり、グリーンとはまた違った味わいのアスパラになります。私がお付き合いのある北海道の農家さんはホワイトアスパラを栽培していますが、遮光をするにも今は遮光シートを全面にかけて栽培している人が大半なのに対し、その農家さんは全て土盛り（土をかけて遮光）栽培をされています。土盛りのほうがアスパラ独特の旨味・風味がより強くなると言われています。ホワイトアスパラは缶詰の柔らかい食感をイメージする方が多いですが、生のホワイトアスパラを湯がいて食べると全くの別物だということに衝撃を受けると思います。

食卓に頻繁に上がるのはグリーンアスパラだと思いますので、グリーンについて少し説明します。接客をしてよく質問されることが「茹で時間」についてです。一般的には沸騰したお湯に少し塩を入れて1分半ほどです。ただし、アスパラの太さによっても違いますので、太いものだと2分以上茹でたほうが良いときもあります。人によっては茹でた後は氷水で締めたほうが色鮮やかになるからと言われる方もいれば、ザルに上げて自然に冷ますほうが水っぽくならないという方もいます。この辺りは好みが分かれるところなので自分の好きな方法で構わないと思います。

普段はグリーンアスパラを味わいつつ、もし機会があればホワイトアスパラも食べていただくと違いも楽しめますので是非試してみてください。



野菜ソムリエの八百屋KANOE
野菜ソムリエ上級プロ 白木浩二
北九州市門司区下二十町9-23
TEL: 090-6635-9602
営業時間: 火～木曜 10:00～14:00
ランチタイム 11:30～13:30
定休日: 日曜・月曜・土曜・祝日

店舗Instagram

北九なびに
寄稿しています



特別クーポンチケット

惣菜小パック
1つサービス

おひとりさま1回・門司店舗限定
新鮮な状態で提供するため種類は限定となります。
画面または印刷したものを店頭でご提示ください。



有効期限:2026年5月23日

No.34238575