

食べ物 “ウソ・ホント” クイズ

Q1 「グリーンアスパラガス」と「ホワイトアスパラガス」は品種が違う。

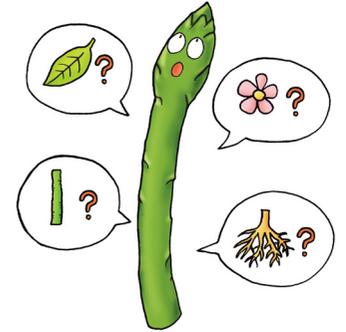


アスパラガス



Q3

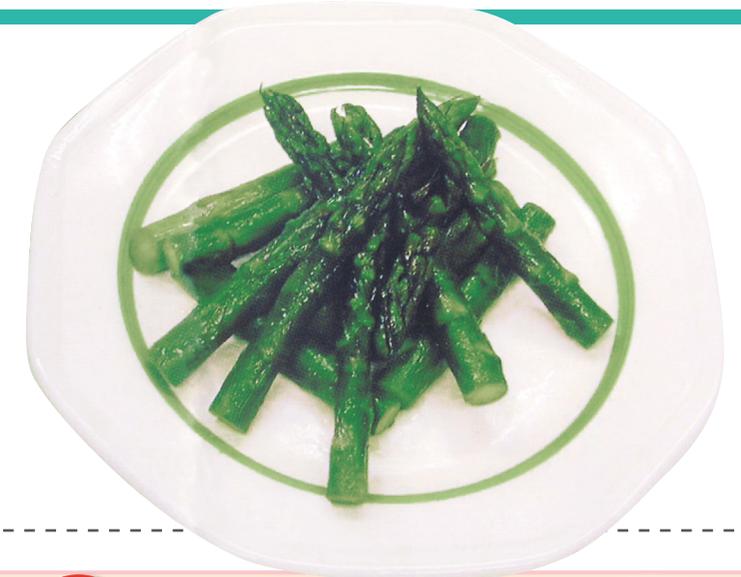
アスパラガスは茎の部分を食べる。



ウソ ホント

Q2 ウソ ホント

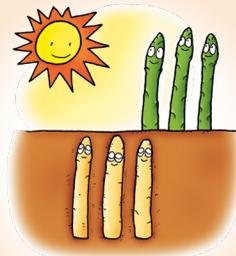
アスパラガスから発見されたアスパラギン酸には、体の疲れをとる効果が期待されている。



↑点線部分を折ってご使用ください。

A1 ウソ

どちらも同じものですが、育て方により色が違ってきます。



「グリーンアスパラガス」は太陽の光をいっぱい浴びて育ち、「ホワイトアスパラガス」は土を被せて光が当たらないようにして育てたものです。色が違うだけでなく、味や歯ざわりなども異なるので、料理により使い分けます。

A2 ホント

アスパラガスには、たんぱく質(アミノ酸)が含まれていて、アスパラギン酸はこの野菜から発見されたところからこの名がつけました。アスパラギン酸は体の中でエネルギー生産などを助けます。体の疲れをとる効果も期待され、栄養ドリンクの成分にもなっています。



A3 ホント

野菜は、葉の部分を食べるものや花の部分を食べるもの、根の部分を食べるものなどに分けることができます。アスパラガスは若い茎の部分を食べます。茎を食べる春の野菜には、たけのこやうどもあります。

