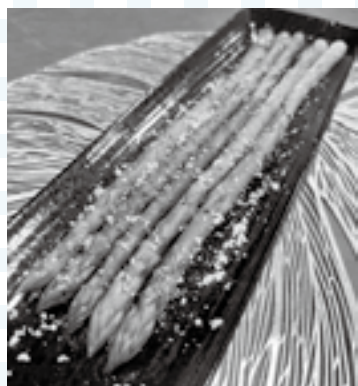




第74回

アスパラガスのレンジ蒸し



今月のパワーフード  
アスパラガス

アスパラガスには、疲労回復に役立つアスパラギン酸や、体の調子を整える葉酸・ビタミンCなどが含まれています。シャキッとした食感とともに、栄養を手軽に取る野菜です。

材料(2人分)

アスパラガス：4～6本 浜松パワーフード  
**【調味料】**  
 オリーブオイル：小さじ2  
 岩塩：適量  
 ブラックペッパー：適量  
 粉チーズ：お好みで

レシピ提供者からひとこと

私が栽培する太くてやわらかく、甘みが強い「出世アスパラ」のおいしさをいかせるレシピを考えました。忙しい日でも手軽に作れるので、ぜひご家庭で気軽に楽しんでいただけたらうれしいです。



レシピ提供者  
出世FARM浜松  
三輪 勝さん

～今の仕事に就いたきっかけは？～

妻の実家が農業を営んでおり、後継者がいなかったため、未経験でしたが自分が担い手になりたいと思い、農業の道に進みました。浜松の地で育てたアスパラガスのおいしさや魅力をもっと多くの人に広めたいという思いで取り組んでいます。

作り方【調理時間：4分程度】

- ①アスパラガスの根元の固い部分を切り落とし、軽く皮をむく。  
POINT 根元を切り落とし、下半分の皮をむくと、口当たりが良くなります。
- ②耐熱皿に並べてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)でおおよそ2分加熱する。  
POINT 火を通しすぎないことで、アスパラガスのシャキッとした食感と甘さが引き立ちます。
- ③取り出して、オリーブオイル・岩塩・ブラックペッパーをかける。
- ④仕上げに粉チーズをお好みでかけて完成。

三遠南信 ふれあいウォーク

第20回アジア競技大会・第5回アジアパラ競技大会を観戦しよう！

アジア・アジアパラ競技大会は、4年に1度アジア全土からトップ選手が集う、「アジア版オリンピック・パラリンピック」とも呼ばれるスポーツの祭典です。今回は、愛知県を中心に61種の競技が日本で開催されます。豊橋市でも4競技が行われ、アジア各国のトップレベルのプレーを間近で体感できますので、ぜひお越しください。

■アジア競技大会

競技	会場	競技日程
空手	豊橋市総合体育館	9月20日(日)～9月23日(水)
野球	豊橋市民球場	9月21日(月)～9月23日(水) 9月25日(金)～9月27日(日)
テコンドー	豊橋市総合体育館	10月1日(木)～10月3日(土)

■アジアパラ競技大会

競技	会場	競技日程
ゴールボール	豊橋市総合体育館	10月17日(土) 10月19日(月)～10月23日(金)



■チケットの販売

6月下旬頃から一般販売を実施予定。購入方法など詳細は、ホームページをご覧ください。観戦チケット販売元：公益財団法人 愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会組織委員会 [HP](#) ▶ 豊橋市 アジア・アジアパラ競技大会 [検索](#)

■問い合わせ

愛知・名古屋2026チケットお問い合わせ窓口 ☎052-990-6573 豊橋市スポーツ課 ☎0532-51-2367

