

我が家のアスパラガス

(一社) ニューガラスフォーラム

松野 好洋

Asparagus in my little back yard

MATSUNO Yoshihiro

NEW GLASS FORUM

ちょうど1年前にこのコラムに書かせていただいたが、私の住んでいる住宅団地には建築協定があり、敷地内の緑化が義務付けられている。従って敷地に何か植物を植える必要がある。我が家では植えるのであれば食べられるものが良いと、家の周囲に何種類か実や芽が食べられる木などを植えてみたのであるが、今回は(木ではないのだが)アスパラガスについて紹介しようと思う。

さて、家を建ててから3年ほど経った頃ホームセンターでアスパラガスの苗(根)を見かけた。アスパラは好物であるし、一応敷地の緑化にも多少は役に立つように思われたので、これを1株買って裏庭に植えてみた。ただ、近所のスーパーで売っているアスパラガスの産地でよく見かけるのは北海道、長野県などであり、なんとなく寒い地方のものという印象があった。そのため比較的温暖な地域にある我が家の辺りでうまく育つかどうかよくわからず、少し心配であった。

実際に植えてみると、翌年に箸くらいの太さ

の細い芽が何本かでた。苗の説明書に1~2年は食べずに株を大きくした方が良いと書いてあったので、食べるのを我慢してそのまま伸びるに任せておいた。その後は急速に根を張っていったようで、3年目くらいからスーパーで売られている程度の太さの芽が出るようになった。どこかでアスパラガスは肥料を沢山必要とすると聞いたことがあったので、伸びた根がある辺りに穴を掘って肥料を多めにあげた。その甲斐があったのか、ここ何年かはこの株から、毎年100本程度のアスパラが採れるようになっている。

アスパラガスについてはアスパラギン酸が含まれていて疲労回復に良いことくらいしか知識が無かったので、遅ればせながらこの原稿を書くに当たって調べてみた。まずアスパラガスの原産地は、地中海沿岸を含むヨーロッパの辺りと言われており、温暖な地域から比較的寒冷な地域まで含まれているようである。結果的に我が家の辺りの気候はやや雨が多いが、アスパラガスの生育に概ね適していたと思われる。学名

は *Asparagus officinalis* L. で、*officinalis* は「薬用になる」という意味のラテン語が語源とのことであった。確かに上記のアスパラギン酸以外にも、動脈硬化、心臓疾患、認知症などの予防に効果があると言われるルチンなどが多く含まれているとのことで、その効能が遙か昔から認められていたことがうかがわれる。日本には江戸時代にオランダから観賞用に持ち込まれたとのことで、和名はオランダキジカクシ（阿蘭陀雉隠）である。我が家のアスパラも3月下旬～4月初旬から徐々に芽が出てきて、順次収穫していくのであるが、特に雨が降った後などは一斉に芽が出てきて急速に伸びる。そのためちょっと油断すると写真のような状態になる。

特に雨が續くと裏庭に生い茂っているトマトや雑草をかき分けて採りに行くのがおっくうになり、毎年梅雨明けのころには裏庭の一角に高さ1.5m くらいのこんもりとしたアスパラの茂みができる。確かに雉くらいであれば十分隠れることができる感じである。

裏庭で採ったアスパラは、ラップに包んで冷蔵庫に立てて入れて、たいてい半日～1日以内に電子レンジで加熱して食べてしまうのであるが、採れたてのものは旨味に加えてかなり甘みがあり、とても美味しい。私はマヨネーズをつ

けて食べるのが好みであるが、マヨネーズが嫌いで塩コショウで食べる我が家の子供に言わせると、「市販のアスパラとは別物」の旨さとのことである。裏庭のアスパラは無農薬ではほぼ有機質肥料ではあるが、採れたてのものと暫く冷蔵庫に入れておいたものでも甘みや旨味に差を感じることから、別物となっている主な理由は採ってから食べるまでの時間だと思われる。甘みに寄与する主な成分はアスパラギンとグルタミンで、旨味についてはグルタミン酸とのことであるので¹⁾、これらの成分が時間とともに減っていくのであろう。従って、甘くて美味しいアスパラにはこれらの成分が多く含まれていると思われ、たまたまではあるが、なかなか良いものを植えたということがわかった。

アスパラを植えて初めてわかったのであるが、アスパラは秋になると直径3～4mmの赤い小さな実をたくさんつける。その実はやがて地面に落ちるのであるが、翌年の春、たまに写真のように芽を出して育つことがある。茎の太さは、最初は縫い針程度であるが、これを日当たりの良い場所に植え付けるとその翌年には爪楊枝～串くらいの太さのアスパラが何本か芽を出し、3年ほど経つと箸くらいとなって、写真のようにアスパラらしくなる。このようにしてアスパラの株が増え、現在裏庭のアスパラは全



【一斉に出てきたアスパラ】



【種から芽を出した年のアスパラ】



【種から芽を出して3年ほど経ったアスパラ】

部で数株になっている。新しい株からはなかなか元の株ほどには収穫できないが、去年は全部で140本程度の収穫があった。まだまだ好きなだけ食べられる状況にはなっていないが、裏庭のアスパラは4月頃から6月の終わり頃にかけて我が家の食卓の楽しみ（+おそらく健康増進の助け）になっている。また、夏から秋にかけては、本来の目的である我が家の敷地の緑化にも多少は貢献しているようである。

参考資料

- 1) 古川鞠子, アスパラガスに含まれるアミノ酸と局在, 福島県ホームページ
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/uploaded/attachment/504193.pdf>