



今月のテーマ『アスパラガス』

アスパラガスってどんな野菜？

ギリシャ語で「新芽」を意味する「アスパラゴス」が語源といわれ、葉や枝が出る前の若い芽と茎を食用にします。アスパラガスは年中食べられる野菜ですが、旬である春のアスパラガスが最も栄養を蓄えており甘みもあるといわれています。

アスパラガスのマスタードサラダ

材料

(2人前)

作り方

| | |
|--------|------|
| アスパラガス | 2束 |
| ベーコン | 2~3枚 |
| にんにく | 2片 |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| ＜A＞ | |
| 白ワイン | 大さじ2 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 粒マスタード | 小さじ2 |
| 塩 | 2つまみ |
| 砂糖 | 1つまみ |

- ①アスパラガスは下の方を1cmほど落として下半分ピーラーで皮をむき縦半分に切る。
- ②ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ③フランパンを熱してオリーブ油をひき、ベーコン、にんにくを入れ中火で炒める。
- ④にんにくに色がついたら塩を加えてアスパラガスを入れてさらに炒める。
- ⑤アスパラガスに焦げ目がついたらAを加えていく
- ⑥強火で全体にからめて完成

アスパラガス豆知識

おいしいアスパラガスの選び方

- 1 穂先の締まりが良く、開いていないもの
- 2 緑が鮮やかで切り口の変色がなく、新鮮で張りのあるもの

アスパラガスの正しいゆで方

ゆで方のポイントは、ぼきんと二つ折りにして、組織の硬い基部からゆで後から上部を入れて、ゆで時間の長短で仕上がりを揃えます。

アスパラガスの保存方法

みずみずしさを保つためポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存します。鮮度が落ちやすいので買ってきたらなるべく早く使うことをおすすめします。

新じゃがとアスパラガスのバター醤油炒め

材料

(2人前)

| | |
|----------|------|
| 新じゃがいも | 200g |
| ベーコンの薄切り | 2枚 |
| アスパラガス | 4本 |
| バター | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、幅7~8mmの輪切りにし水にさらしておく。
- ②ベーコンは幅3cmに切り、アスパラガスは根元を少し切り落とし、下半分の皮をむく。
- ③フライパンにじゃがいもがかぶるくらいの水をいれて、強火にかける。煮たったらアスパラガスを加え15~20秒ほどゆで、先にアスパラガスを取り出し、冷水にとって食べやすい大きさに切る。
- ④じゃがいもが柔らかくなったら取り出して水気を切る。
- ⑤バターでベーコンを炒める。さらにじゃがいもを入れ、塩こしょうをして焼き色がつくまで炒る。最後にアスパラガスを入れて醤油で味付する。



アスパラガスのポタージュ

材料

(2人前)

| | |
|--------|--------|
| アスパラガス | 7本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 固形コンソメ | 1/2個 |
| 水 | 200ml |
| 牛乳 | 50ml |
| 生クリーム | 50ml |
| バター | 大さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ①玉ねぎは薄くスライスしアスパラガスは適当な大きさに切ってバターで炒める。
- ②玉ねぎが透明になったら水と固形コンソメを入れて10分ほど煮る。
- ③柔らかくなったらジューサーにかけてなめらかにする。
- ④③をざるでこし、鍋にうつして牛乳と生クリームを加えて塩で味を調える。

【アスパラガスの栄養素】

アスパラガスには、アミノ酸の一種、アスパラギン酸が含まれています。このアスパラギン酸は新陳代謝を活発にし、疲労回復に効果的です。また、穂先には、高血圧予防に役立つルチンが含まれています。