

asperges

アスパラガス



4月1日は、エイプリルフール(Poisson d'avril / Aprilgrap)。この日だけは、害のない嘘をついてもいい日として、家族や友人、同僚間で笑える嘘を用意します。ベルギーでは、マスメディアも便乗して、大きな嘘をニュースで放送したりします。とんでもない嘘に惑わされないように。そして、たとえひどいジョークでも決して怒りを表さず、楽しく笑い流しましょう。

今年(2015年)のイースター(Pâques/Pasen)は、4月5日です。キリストが亡くなって3日後に復活を遂げた日です。カトリック最大のお祭りで、この日には、家族で集まって、食事会が行われます。そこで登場するのが、子羊肉と付け合わせのアスパラガスです。ベルギーの家庭にならって、春の野菜、アスパラガスを料理してみましょう。

4月下旬から6月下旬にかけて収穫できるベルギー産のホワイトアスパラガスは、世界的にも有名です。太いほうが柔らかくておいしいです。マルシェでおいしそうなおアスパラガスを見つけてください。

アスパラガスの処理

ホワイトアスパラガスは、皮をむかないと食べられません。繊細な野菜なので、きれいに洗ってからまな板の上に置き、ピーラーで皮をむきます。皮にもおいしい香りが残っていますので、皮も一緒にゆでて、ゆで汁をスープに使いましょう。アスパラガスの香りが漂うおいしいスープが出来上がります。ゆでるときに少量のレモン汁を入れると変色せず、きれいに仕上がります。ゆで時間は短めで、少し芯が残るほうがおいしいです。丸ごとゆで、根元を包丁などで刺して、スムーズに入ったらゆで上がっています。ざるに揚げ、しっかり水気を切りましょう。



4月の旬の野菜といえば、アスパラガスです。ホワイトアスパラガスもグリーンアスパラガスも、フレッシュな顔でマルシェの店先に並び始めます。季節の野菜を食卓に並べて、春を満喫しましょう。ここでは、簡単なレシピを紹介します。ご家庭でお試ください。

アスパラガスのレシピ

ベルギーの代表的なアスパラガスのレシピは、フランダース風ホワイトアスパラガスです。ゆでたホワイトアスパラガス(200g)の上に、たっぷりの溶かしバター(50g)、つぶしたゆで卵(2個)、パセリのみじん切り(好みの量)を混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調えたソースをかけていただきます。好みでレモン汁(半個分)を入れてもいいです(2人分)。

ゆでたアスパラガスを斜めに切り、他の彩りのいい野菜(赤・黄ピーマン、ズッキーニなど)と一緒に炒めて、和風にしょう油やゆずコショウでいただくのもいいですね。

一緒にゆでた皮を5cmくらいに切って、砂糖・しょう油で和風きんぴらに、また、バターと塩・コショウで洋風きんぴらにしてもおいしくいただけます。



ところで、ホワイトアスパラガスとグリーンアスパラガスは同じものということをご存知ですか? 太陽に当たったアスパラガスは緑色になり、土をかぶせて暗闇の中で育てたアスパラガスは、白色になります。アスパラガスはユリ科の多年草で、栽培は簡単ですが、種から栽培を始めると、2~3年後にしか収穫できません。やっとのことで収穫したアスパラガスは、健康によく、利尿作用に優れるほか、新陳代謝・疲労回復に効果があります。また、糖質のルチンが多く含まれ、毛細血管を強くし、血圧を下げるうれしい効果もあります。春から夏にかけて出てくる新芽を食するのが、旬のおいしさ。春を味わいながら食卓を飾りましょう。

さて、子どもにとってのイースターといえば、楽しい卵探し。キリストの復活を祝う教会の鐘が鳴ると、春の訪れを告げる鳥が卵を持ってきてくれるといわれています。その卵探しは、各家庭で行われます。庭や室内に隠された卵形のチョコレートを探して、食後のひとときを過ごします。皆さんのところにもチョコレートが届きますように。

Bellage は日本人によるエステティックサロンです。

★ダイエット選手権開催! 参加者大募集!! ★

～ボディラインを麗す洋服からの卒業～

◎バラエティ豊かなプロテインフードで筋肉を落とさず健康的に。
(指定のプロテインフードをご購入頂きます。)

◎ダイエット者特別価格による、強力スリミングトリートメント。

◎優勝者には素敵なプレゼントを贈呈します。

◎開催は5月1日から1ヶ月間です。詳細はホームページをご覧ください。

★ ★ ★ ★ www.bellage.be

☆IPL 光脱毛 ☆フォトフェイシャル

☆美容矯正 経絡マッサージ ☆小顔マッサージ

☆冷え性におすすめ インディバ などなど。

その他、魅力的なトリートメントをご用意
しております。

Avenue Belair 87 n°80 Uccle

Tel: 0479 244 012 Email: info@bellage.be

美容室

Open: 火-金 9.30 - 18.00
土曜 9.00 - 17.00

Close: 日曜 月曜 祭日

Services: トリートメント カラー パーマ
縮毛矯正 デジタルパーマ
着付け

www.ashidajunko.be

02 / 640 89 83

102, rue Washington 1050 IXELLES