

フランダース風アスパラガスのプチボワ仕立て

【材料 (4人分)】

ホワイトアスパラガス1束
スモークサーモン8枚
卵2個
レモン半個
バター50g
パセリ1本
粒入りマスタード小さじ1
塩・コショウ適量



【作り方】

1. まな板の上にホワイトアスパラガスを置き、皮をむく。
2. 硬い根元を切り落とす。
3. 沸騰したお湯で3~4分ゆで、火が通ったら取り出す。
4. 固ゆで卵を作り、殻をむいて、フォークでつぶす。
5. 溶かしバター、レモン汁、パセリ(みじん切り)、粒入りマスタードを卵に加える。
6. 塩・コショウを加え、味を調える。
7. アスパラガスにスモークサーモンを巻き、上記のソースをかけて出来上がり。

*春の野菜アスパラガス、ベルギー風は年に1度は食べたいものですね。

グリーンアスパラガスのヨーグルトソースかけ

【材料 (4人分)】

グリーンアスパラガス1束
スモークサーモン8枚
ヨーグルト(加糖)125g
マヨネーズ25g
レモン半個
パセリ1本
塩・コショウ適量



【作り方】

1. まな板の上にグリーンアスパラガスを置き、根元の皮をむく。
2. 硬い根元を切り落とす。
3. 沸騰したお湯で3~4分ゆで、火が通ったら取り出す。
4. ヨーグルト、マヨネーズ、レモン汁、パセリ(みじん切り)を混ぜ、塩・コショウして味を調え、ソースを作る。
5. グリーンアスパラガスにスモークサーモンを巻き、上記のソースをかけて出来上がり。

*ヨーグルトは加糖タイプの代わりに無糖タイプヨーグルトを使い、砂糖を小さじ半分加えても良い。砂糖の量は、好みで加減する。

残った白アスパラガスで簡単一品

【材料】

ホワイトアスパラガス2本
ブラウンマッシュルーム3個
バター適量
ゴマ油適量
しょう油適量
パセリ適量



【作り方】

1. マッシュルームをきれいに洗い、1/4に切る。
2. ゆでたホワイトアスパラガスを2cmの長さに切る。
3. フライパンをしっかりと熱し、バターでマッシュルームを炒める。
4. ある程度火が通ったら、アスパラガスを加え、さらに炒める。
5. ごま油としょう油を加え、味を調える。
6. 器に盛り、パセリを添えて出来上がり。

*フライパンを熱くするのがコツ。水分が出ずに、美味しく仕上がります。好みで唐辛子や一味を加えても、味が引き立ちます。

*ワインや日本酒のおつまみとしても良く合います。

春の野菜
アスパラガス
簡単レシピ

アペリティフ用一品

【材料】

グリーンアスパラガス2本
ベーコン3~4枚
オリーブ油適量
塩・コショウ適量

【作り方】

1. ゆでたグリーンアスパラガスを3cmの長さに切る。
2. アスパラガスにベーコンを巻く。
3. オリーブ油を敷いたフライパンで軽く炒める。
4. 好みで塩・コショウを加え、出来上がり。

*緑とピンクの組み合わせが彩りよく、食欲をそそります。切らないで、長いままベーコンを巻いても美味しそう。

