

春の野菜を使って

## 美味しい料理 で健康に

日が長くなり、お天気もいいと、体も心もウキウキして、いろんなことに挑戦したくなりませんか？まずは、美味しい料理を作って、健康な体を保持しましょう。

テラスや庭でビールやワインとともに春の味覚をお試しください。

### グリーンアスパラガスのリゾット

【材料】(2人分)

リゾット用米(日本米でもOK) 1カップ

グリーンアスパラガス 半束

生のグリーンピース 10房

マッシュルーム 6個

玉ねぎ 半個

ニンニク 2片

パルメザンチーズ 50g

鶏のブイヨン 300cc

塩・コショウ 適量

オリーブ油 適量



【作り方】

- 1 玉ねぎとニンニクのみじん切りをオリーブ油で炒める。
- 2 ヘタを取り、四つ切りにしたマッシュルームを加える。
- 3 リゾット用米を洗わずに加え、焦げないように炒める。
- 4 鶏のブイヨン、塩・コショウを加え、中火で煮込む。  
15分くらい混ぜないで煮込み、水分が不足したら水を足す。
- 5 グリーンアスパラガスのへたと皮を取り、さっとゆでる。
- 6 グリンピースをゆで、水に浸す。
- 7 固めに米が炊き上がったたら、パルメザンチーズを加える。
- 8 グリーンアスパラガスとグリンピースを混ぜて、完成。



### ホワイトアスパラガスの生ハム巻き

【材料】(2人分)

ホワイトアスパラガス 4本

生ハム 4枚

ルッコラ 適量

プチトマト 2個

マヨネーズ 適量

レモン汁 適量



【作り方】

- 1 ホワイトアスパラガスの皮をむき、ゆでる。  
硬さは好みで、ゆで時間は5~8分程度。
- 2 ゆでたアスパラガスを冷まし、4等分に切る。
- 3 アスパラガスを生ハムで巻き、皿に乗せる。
- 4 ルッコラとプチトマトで彩を添え、出来上がり。  
マヨネーズにレモン汁を足して、ソースにする。

忙しくて、料理する時間はないけれど、もう一品欲しい時や、ビールなどのおつまみとして、いかがでしょう。

ゆで卵1個をつぶして、バター30gとレモン汁半個分、塩・コショウ、パセリのみじん切り少々を混ぜたフランダース風ソースをかけても、美味しくいただけます。



多年生草本植物でユリ科のアスパラガスは、雌雄異株ですが、花が咲くまでその違いは分かりません。土を被せて軟白栽培したホワイトアスパラガスも、太陽の下で育ったグリーンアスパラガスも同じものです。太陽光のあるなしで、違った色に育つのです。

特にホワイトアスパラガスの皮は、厚く硬いので、皮をむ

く必要があります。折れないようにまな板の上に置いて、ピーラーを使ってむくと綺麗にむけます。グリーンアスパラガスも根元の硬い部分の皮をむいた方が美味しくいただけます。ベルギー産の生アスパラガスは春にしか手に入らないので、この時期は、アスパラガス三味の料理を作ってみてください。