

アスパラガス

緑と白
どちらがお好き？

春野菜を使って

美味しい料理 に挑戦しましょう！

夏時間になり、日照時間が長くなってきた今日この頃ですが、かなり早くから明るくなるので、異常に早く目が覚めてしまったり、反対に、夜は遅くまで明るいので、子どもたちが寝づらくなったりしていませんか？

そんな時は、体をしっかり動かし、そして、美味しいものをたくさん食べて元気な体を作り、健康管理をしましょう。週末には、家族で市場に出かけて、旬の野菜や果物を見つけるのも楽しいひとときですね。日本では見かけない野菜や果物が所狭しと並んでいることでしょうか。お店の方に調理の仕方を紹介してもらって、ベルギー料理に挑戦するのも、滞在のいい思い出になります。日本風にアレンジして、お父さんや子どもたちのお弁当に登場させるのも一案ですね。早速作ってみませんか？

春真っ盛りといえども、野菜や果物は、まだ輸入品が多いベルギーです。そんな中で目につくのは、やはりアスパラガス。近年は、冬の時期でもベルギーから輸入したグリーン・アスパラガスが売り出され、クリスマス時期の付け合わせ野菜として、人気を博しています。春になったらベルギー産のホワイト・アスパラガスが出回りますので、チャンスを逃さず調理してみましょう。

ホワイト・アスパラガスは、土の中で育ったもの。太陽の下で育ったものは、グリーン・アスパラガスとなり、元は同じものです。ホワイト・アスパラガスは、まっすぐに伸びて、色づいていないものを選びましょう。光に当たって変色しはじめているものもありますので、注意して選んでください。グリーン・アスパラガスの皮は柔らかいので、根元近くの皮のみをむくだけで食べられます。ホワイト・アスパラガスの皮は硬いので、まな板の上にアスパラガスを置いて、皮むき器でむきましょう。根元の部分は、少し取り除いた方が柔らかい部分だけになり、食べやすいです。



ホワイト・アスパラガスは、太めを選んで、さっと下ゆでしておくのと、食べやすくなります。グリーン・アスパラガスは、斜め切りにしてオリーブオイルで炒め、塩・コショウで味をつけただけで、美味しくいただけます。5cmくらいに切ったものを下ゆでし、ベーコンを巻いて油で炒めると、お弁当のおかずになりますね。

今回は、ホワイト・アスパラガスを使ったリゾットを作ってみましょう。

【ホワイト・アスパラガス入りリゾット】

<材料> (4人分)

リゾット用米 300g
パルメザンチーズ(粉) 60g
玉ねぎ 小1個
白アスパラガス 250g
鶏肉 150g
パセリのみじん切り 少々
チキンブイヨン 800cc
白ワイン 10cc
サフランまたはターメリック 1つまみ
オリーブ油・塩・コショウ 適量



<作り方>

- 1) 米を洗って、ざるにあげ、水分を取り除く。
- 2) 玉ねぎをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- 3) 薄くスライスしたアスパラガスと鶏肉の細切りを入れてさらに炒め、サフランを入れる。
- 4) 米を入れ、色づくまで炒める。
- 5) 白ワインを加え、煮詰める。
- 6) チキンブイヨンを少しづつ加え、沸騰させる。その後、弱火で時々混ぜながら米を柔らかくする。
- 7) 米がアルデンテ状態になったら、パルメザンチーズを加えて、よく混ぜる。塩・コショウで味を整える。
- 8) お皿に出来上がったリゾットを盛り付け、パセリで彩りを添える。