

旬の野菜

# アスパラガス

春がやってきたので、ネギ、ニンジン、キャベツ、といつでもある野菜から脱皮して、食卓に彩りを添えましょう。春といえばアスパラガス。しばらくはアスパラガスの料理で夕食が盛り上がりそうですね。アスパラガスは、緑が最初に市場に出回ります。その後、白いアスパラガスがわれわれを魅了します。緑も白も同じアスパラガスで、日光に当たると緑になり、土の中で育つと白いままでお店に並びます。自然そのものの緑色のアスパラガスを使っの料理はいかが。

## アスパラガスの簡単炒め物

### 【材料】

緑のアスパラガス 1人3本  
オリーブ油 適量  
ポン酢 適量  
かつお節 適量  
塩・コショウ 適量

### 【作り方】

- 1 温めたフライパンにオリーブ油を入れて、斜め切りにしたアスパラガスを入れて炒める。
- 2 火が通ったらポン酢を加えてからめ、火を止める。塩・コショウで味を整える。
- 3 お皿に盛って、かつお節をかける。



## アスパラガスの卵とじ

### 【材料】(4人分)

緑のアスパラガス 12本  
木綿豆腐 1/3丁  
卵 2個  
しょう油 適量  
塩・コショウ 適量  
粉末だしの素 適量



### 【作り方】

- 1 温めたフライパンにオリーブ油を入れて、斜め切りのアスパラガスを入れて炒める。
- 2 軽く火が通ったら、拍子切りにした豆腐を足して、温める。
- 3 粉末だしの素、しょう油をかけて、味を整える。
- 4 塩・コショウを混ぜた溶き卵を加えて、好みの硬さまで卵に火を通す。

## アスパラガスのリゾット

### 【材料】(4人分)

緑のアスパラガス 6本  
生のグリーンピース 10房  
マッシュルーム 10個  
リゾット用米 カップ1杯  
玉ねぎ 1個  
ニンニク 4片  
パルメザンチーズ(粉状) 100g  
鶏のブイヨン 800cc  
白ワイン 10cc  
オリーブ油 適量  
塩・コショウ 適量



### 【作り方】

- 1 アスパラガスの根元と真ん中から下の皮を取り、ゆでる。
- 2 グリーンピースをゆで、水に浸す。
- 3 玉ねぎとニンニクのみじん切りをオリーブ油で炒める。
- 4 石づきを取り、四つ割りにしたマッシュルームを加える。
- 5 洗ったリゾット用米を加え、焦げないように炒める。
- 6 鶏のブイヨン、白ワイン、塩・コショウを加え、中火で煮込む。
- 7 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。
- 8 固めに米が炊き上がったなら、アスパラガスとグリーンピース、パルメザンチーズを加える。

リゾットのレシピは、付け合わせ用の分量ですが、材料をすべて倍量にして鶏肉やエビを加えると、一品料理に変身します。また、白いアスパラガスを使っても、色合いが変わって、春の味を楽しめます。お試しください。

