



ホームページから
ご覧いただけます!
バックナンバーも
公開中!!

今月の食材 アスパラガス

美味しい時期 3~5月

産地 大中など

分類

ユリ科アスパラガス属
地中海東部原産

特徴

地上に伸びてくる新芽の茎を食用とします。春の時期がやわらかくてオススメ。種を植えてから2、3年たないと収穫できるまでにならない根気のいる野菜のひとつです。

栄養成分

一般的にはビタミン類やカリウムなどを含んでおり、アミノ酸の一種アスパラギン酸も含まれています。茹でてもこういった栄養成分が流失しにくいとされています。

食べ方

揚げ物以外ではさっと茹でるなど加熱してから使います。太めのアスパラガスは根元部分が筋っぽくなっていることがあるので、茎をピーラーなどでむいてから使います。



きてか~な
安土えもん屋
で買えます!



良いもの見分け方

穂先がぎゅつとしまっている物を選びましょう。根もとのあたりまで張りがあり、切り口はみずみずしい物が新鮮です。切り口がしわつぽかったり、茶色く変色した物は避けましょう。

長持ちさせるには

アスパラガスは葉物野菜と同じように、冷蔵庫で保存する際は袋に入れるがラップ巻き、立てた状態で保存します。

冷凍保存の場合は、短時間茹でてから使う長さに切り、ステンレスなどのバットに広げ一気に凍らせてから保存バッグに移し冷凍すると使いやすいです。

レシピ 1 アスパラガス三色丼



●材料 (2人前)

ご飯…お好みの量 アスパラガス…1束(2~3本くらい)
鶏ひき肉…100g ショウガ…小さじ1と1/2 卵…2個
鶏そぼろ用調味料(酒大さじ1/2、醤油小さじ2、みりん大さじ1/2)
炒り卵用調味料(塩ひとつまみ、酒大さじ1/2、砂糖小さじ1と1/2)

つくricat

- 1 アスパラガスの根元部分の皮をむき、お湯で1分程茹でた後に斜め切りにします。
- 2 フライパンで鶏ひき肉を炒め調味料を加えて味を整え別容器に移します。
- 3 ボウルに割り入れた卵に調味料を加えて混ぜ合わせます。
- 4 熱したフライパンに③を流し込み菜箸で混ぜながら炒め、炒め終わったら別容器に移動します。
- 5 どんぶりにご飯を盛り、その上にアスパラ、鶏そぼろ、炒り卵を彩りよく盛り付けて完成!



レシピ 2 アスパラガスと豚肉のオイスター炒め

●材料 (2人前)

アスパラガス…1束(2~3本くらい) ニンジン…50g
豚バラ肉 オイスターソース…小さじ2 醤油…小さじ2
塩コショウ…少々 カシューナッツ(無塩のもの)…お好みで

つくricat

- 1 アスパラガス、ニンジン、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。アスパラガスは水にくぐらせた後、電子レンジで1分程加熱する。
 - 2 熱したフライパンに豚肉とニンジンを炒め、火が通ったら調味料を加えて絡める。
 - 3 ②にアスパラガスを加えサッと炒め。お皿に盛り付けて完成!
- ☆カシューナッツを入れると食感がさらに良くなります。

